உன்னை நீயே சரிசெய்யும்

Psychological Techniques
உளவியல் நுட்பங்கள்



மு.இராஜ்குமார்

“மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கும் இனநலம்
எல்லாப் புகழும் தரும்”.

-திருக்குறள்

உளவியல் நுட்பங்கள்

முன்னுரை

உண்மையில், இன்றளவும் கூட படித்தவர்கள் மற்றும் நாகரிக போர்வை போர்த்திக் கொண்டிருப்பவர்கள் கூட மனநலம், மனநோய், இவற்றை அணுகும் விதம், விடுபடும் வழிகள் போன்றவற்றை அறிந்தவர்களாய் இலர்.

ஒருவர் மன நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின், அவர்களை நோக்கி, அவன் நடக்கிறான், ஏமாற்றுகிறான், வேண்டுமென்றே இச்செயல்களில் ஈடுபடுகிறான், இவனுக்கு எந்தப்பிரச்சனையும் இல்லை, ஏதோ ஒரு காரியத்தை சாதிக்கவே இவ்வாறு செயல்படுகிறான், என்றெல்லாம் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களை பார்த்து, சந்தேகப்படுவதும், ஏளனம் பேசுவதும் உண்டு.

தங்களுக்கோ, தம்மை சார்ந்தவருக்கோ, தம் உறவினர் மற்றும் நண்பருக்கோ மனநல பிரச்சனைகள் ஏற்ப டின், வெளியில் மற்றவரிடத்தில் சொல்ல அவமானப் பட்டு, மனநல மருத்துவரை அணுகாமல், பேய்- பிசாசு- சாமி புகுந்து அவர்களை ஆட்டிப்படைப்பதாக எண் ணிக்கொண்டு, சில கோவில்களில் கட்டி வைப்பது, மாந்திரிர்களை அணுகுவது, பூஜைகள் மற்றும் ஜெபங் கள் செய்வது, அடிப்பது அல்லது அறிவுரைகள் செய்து மனநல பிரச்சனைகளை சரி செய்ய முற்படுகிறார்கள்.

சிலருக்கோ, மனநல மருத்துவரை அணுகி, மருந்து உட்கொள்ளவும் பயம் ஏற்படுகிறது. மக்கள் தங் கள் மன அழுத்தத்தை(Stress) போக்கிக்கொள்ள, சில தவறான பழக்கங்களான மது அருந்துதல், புகைப்பிடித் தல், போதைப் பொருட்கள் உட்கொள்ளுதல் போன்ற வற்றை பின்பற்றி, பின்பு அவற்றிற்கும் அடிமையாகி மீள முடியாமல் தவிக்கின்றனர்.

என்னுரை

இவன் பெயர் மு.இராஜ்குமார், அண்ணாமலை பல்க லைக்கழகத்தில், உளவியல் துறையில் சிகிச்சை உள வியலில்(Clinical Psychology),
முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவன்.

தற்போது மகாத்மா காந்தி மருத்துவமனை மற்றும் மருத்துவ கல்லூரி, மனநல மருத்துவத் துறையில், பாண்டிச்சேரியில் உளவியல் சிகிச்சையாளராக பணி புரிபவன்.

இதே கல்லூரியில், ஸ்ரீபாலாஜி வித்யாபீத் நிகர்நிலை பல்கலைக் கழகத்தில், முனைவர் பட்டத்திற்கான, ஆராய்ச்சி படிப்பிலும் ஈடுபட்டு இருப்பவன்.
உளவியல் மீதுள்ள தீராக் காதலால் பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும், மனநலம், மன நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் மனநல மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளையும், 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நடத்திக் கொண்டிருப்பவன்

இதன் ஒரு பகுதியாக 'உளவியல் நுட்பங்கள்' (Psychological Techniques in Tamil) அல்லது சுருக்கமாக, 'Psy Tech Tamil' எனும் யூ டியூப் சேனலை தொடங்கி, மனம், மனநலம் மனநோய்கள், சிகிச்சை முறைகள், மனோசக்தி, குழந்தை மனநலம் போன்றவற்றை விவரித்தும் மற்றும் எளிய உளவியல் நுட்பங்களின் வழியாக எளிய பாமர மக்களும், படித்தவர்களும், மாணவர்களும் தங்கள் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகளை புரிந்து கொண்டு, அப்பிரச்சனைகளிலிருந்து தங்களைத் தாங்களே விடுபடுத்திக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை எடுத்துரைத்துக் கொண்டிருப்பவன்.

நூலைப்பற்றி,,,

இந்நூலானது, சை டெக் தமிழ் (Psy Tech Tamil) என்ற எனது யூடியூப் (YouTube) சேனலில் பதிவேற்றம் செய்த மிக எளிமையான 'உளவியல் நுட்பங்கள்' (Psychological Techniques) ஐ விளக்கிக் கூறுகின்றது.

இந் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள உளவியல் நுட்பங்களை பயிற்சி செய்து, அல்லது பின்பற்றி உங்களது எதிர்மறை எண்ணங்களை(Negative thoughts) நேர்மறை எண் ணங்களாக(Positive thoughts) ஆக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

மன அழுத்த எண்ணங்கள் (Stressful thoughts), மன சோர்வு எண்ணங்கள் (Depressive thoughts), மனப் பதட்ட உணர்வுகள் (Anxiety feelings) குழந்தை மனநல பிரச்சனைகள் (Children mental health issues) மற்றும் உறவுகளுக்கு இடையேயான பிரச்சனைகள் (Relationship issues) போன்றவற்றை, நீங்களே சரி செய்து கொள்வதற்கான உத்திகளை இந்நூல் வழங்கு கிறது.

பல மனநல மருத்துவர்கள் மற்றும் மனநல சிகிச்சை யாளர்கள், ஏற்கனவே மனதைப் பற்றியும், மனநோய்கள் பற்றியும் பல நூல்களில் சிறப்பான முறையில் விளக்கிக் கூறியுள்ளமையால், நான் இந்நூலின் மூலமாக, நேரடி யாகவே உளவியல் பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளிவரும் எளிய உளவியல் நுட்பங்களைப் பற்றி மட்டுமே விளக்கி யிருக்கிறேன்.

இந் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள உளவியல் நுட்பங்கள் யாவும், ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் நிரூபிக்கப்பட் டவை மற்றும் மேலை நாடுகளில் உள்ள உளவியலா ளர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவை என்பதை குறிப்பிட்டு கொள்கிறேன்.

நூலின் உள்ளே,,,

12) போஸ்ட்போன்மெண்ட் டெக்னிக்
(Postponement Technique)

13) ஆல்கஹால் அவாய்டனஸ் டெக்னிக்
(Alcohol Avoidance Technique)

14) 5 செகண்ட் ரூல் டெக்னிக்
(5 Second Rule Technique)

15) சப்ஸ்டிடியூட் டெக்னிக்
(Substitute Technique)

16) லேசி 8 டெக்னிக்
(Lazy 8 Technique)

17) பாடி ஸ்கேன் டெக்னிக்
(Body Scan Technique)

18) ரிவர்ஸ் சைக்காலஜி டெக்னிக்
(Reverse Psychology Technique)

19) சால்வுடு டெக்னிக்
(SOVED Technique)

20) ஏ பி சி மாடல் டெக்னிக்
(ABC Model Technique)

1) மைண்டஃபுல்நெஸ் டெக்னிக்!



நாம் அனைவரும் சந்தோஷமாகவும், நிம்மதியாகவும் இருக்கவே ஆசைப்படுகிறோம். ஆனால் நம் மனமோ, பெரும்பாலான நேரங்களில் கவலையிலும், பயத்திலும், கோபத்திலும், மற்ற எதிர்மறையான எண்ணங்களிலுமே உழன்று கொண்டிருக்கிறது.

இதற்குக் காரணம் நம் மனமானது, நிகழ்காலத்தில் நாம் செய்யும் செயலில் இல்லாததே ஆகும். எப்போது ஒரு வர் தன் கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்த நிகழ்வுகளை பற்றி சிந்திக்கிறாரோ, அப்போது அவர் மனம் கவலையை ஆட்கொள்கிறது. உதாரணம்: என் இளவயதில் நான் என் நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு என் உறவினர் என்னை அவமா னப்படுத்தி விட்டார். இது போன்றவைகளாகும்.

அதேபோல், எப்போது ஒருவர் தன் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்கிறாறோ, அப்போது அவர் மனமானது, பயத்தினால் மிரல்கிறது. உதாரணம்: நாளை கடன்காரன் வீட்டிற்கு வந்து விடுவானோ? அடுத்த மாதம் என் உறவினர் வீட்டிற்கு செல்லும்போது விபத்து ஏற்பட்டு விடுமோ? இது போன்றவைகளாகும்.

மைண்ட் ஃபுல் நெஸ் என்பது நிகழ்காலத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவது ஆகும். எப்போது ஒருவர் தன் நிகழ்காலத்தில், தான் செய்யும் செயலில் முழு கவனம் வைத்து, முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுகிறாறோ, அப் போது அவரால் மகிழ்ச்சியையும், நிம்மதியையும் உணர முடியும்.

எல்லாவிதமான மன சிக்கல்களுக்கும், மனநல பிரச்சினைகளுக்கும் இந்த மைண்ட் ஃபுல்நெஸ் டெக்னிக்-ஐ பயன்படுத்தி அவற்றிலிருந்து விடுபடலாம்.

மனச்சோர்வு (Depression), மனப்பதட்டம் (Anxiety), மன அழுத்தம் (Stress) போன்றவற்றை சரிசெய்ய இந்த டெக்னிக், காக்னிடிவ் பிஹேவியர் தெரபியில்- Cognitive Behaviour Therapy, பயன்படுத்தி உளவியலாளர்கள் நோயாளிகளை குணப்படுத்துகிறார்கள்.

இது மட்டுமில்லாமல் ஓ சி டி- OCD என்று சொல்லக் கூடிய எண்ண சுழற்சி நோய், கோபம், தாழ்வு மனப் பான்மை போன்றவற்றிலிருந்தும் வெளிவர இந்த டெக் னிக்கை உளவியலாளர்கள் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

சரி இப்போது மைண்ட் ஃபுல்நெஸ் டெக்னிக்கை செய்து பயன்பெறும் வழிகளைப் பற்றி பார்ப்போம்.

1) இந்த டெக்னிக்கை ஒரு தியானமாக செய்யலாம். முதலில் உங்களுக்கு சவுகரியமான இடத்தில் அமர்ந் துகொண்டு, கண்களைமூடி, உங்களது எண்ணங்கள், உடலில் ஏற்படும் உணர்வுகள், உங்களை சுற்றி நிகழும் நிகழ்வுகள், உங்கள் மூக்கினால் நுகர்வும் மணங்கள் போன்றவற்றை கவனிக்க வேண்டும். நிகழ்காலத்தில் நிகழும் நிகழ்வுகளில் உங்கள் மனதை லயிப்பதுவே, மைண்ட் ஃபுல்நெஸ் தியானம் ஆகும்.

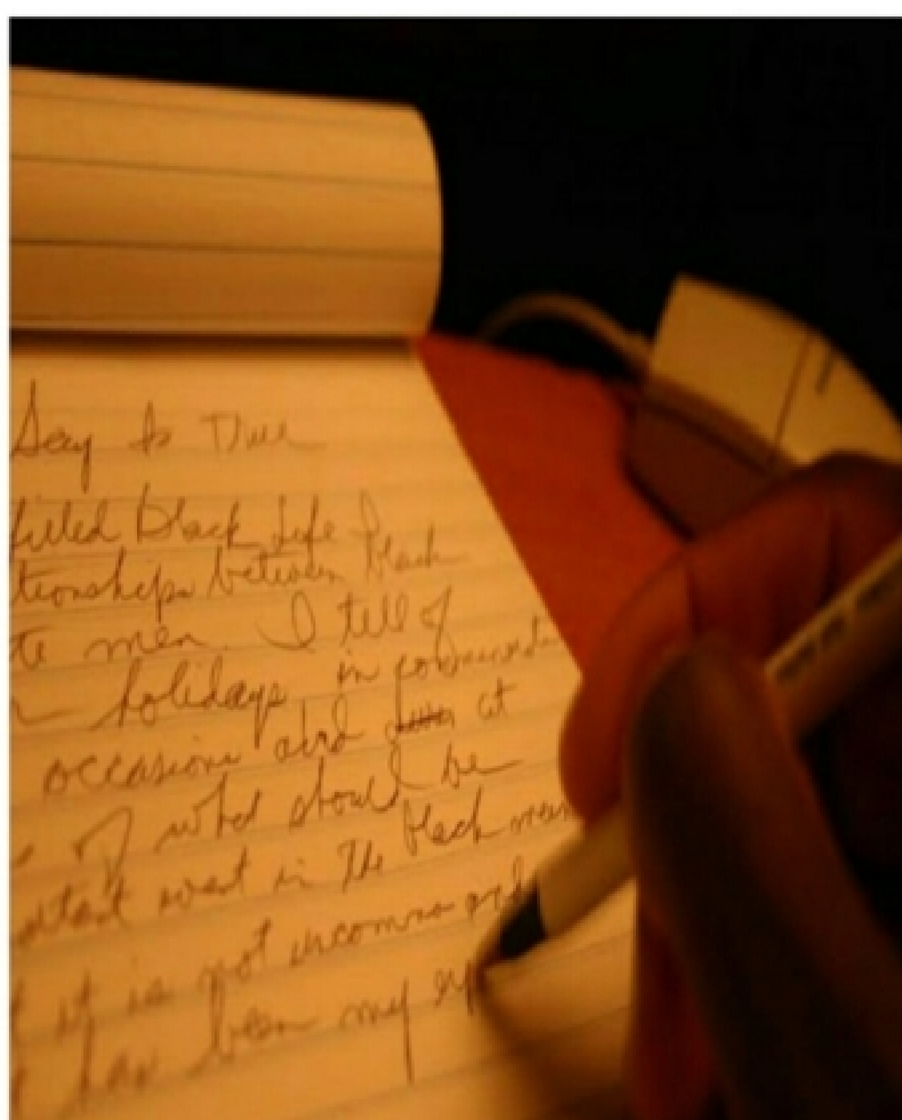
2) அடுத்ததாக, இதை மைண்ட் ஃபுல் நெஸ் ப்ரீத் திங் ஆக செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியை செய்வ தற்கு, அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு, உங்கள் மூச்சை கவனிக்க வேண்டும். நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கிறிர்கள், நீங்கள் மூச்சை வெளியிடுகிறீர்கள், என முழு கவனத் தையும் உங்கள் நிகழ்காலத்தில், சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவதே இப்பயிற்சியாகும்.

3) இதுபோன்று மைண்ட் ஃபுல் நெஸ் வாக்கிங்-ல், நீங் கள் நடைப்பயிற்சி செய்யும்போது அப்பயிற்சியின் மீது முழு கவனம் வைத்து, ரசித்து அனுபவித்து கவனிப்பது ஆகும்.

4) அதேபோல் மைண்ட் ஃபுல் நெஸ் ஈட்டிங்- இதில் நீங் கள் உணவு உண்ணும் போது உணவின் ருசியை, அதன் பலனை உணர்ந்து, ரசித்து, ருசித்து மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமல், உதாரணமாக- டிவி பார்ப்பது, பிரச்சனைகள் பற்றி பேசுவது போன்று இல்லாமல், முழு கவனத்தையும் உணவின் மீது செலுத்துவதே இப்பயிற் சியாகும்.

இப்பயிற்சிகளை தனியாக அமர்ந்து தான் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. நீங்கள் செய்யும் எந்த ஒரு செயலிலும் முழு கவனம் வைத்து, கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றியோ கூடியவரையில் சிந்திக்காமல், நிகழ்காலத்தின் மீது, கவனம் வைத்து ஈடுபடுவதே இந்த மைண்ட் ஃபுல் நெஸ் டெக்னிக் ஆகும்.

2)எக்ஸ்பிரஸிவ் ரைட்டிங் டெக்னிக்!



நம் ஒவ்வொருவர் மனதிலும் கடந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட துயர் சம்பவங்களின் படிவுகள் படிந்திருக்கும். அவை உங்களுக்கு ஏற்பட்ட தோல்வியாகவோ, ஏமாற்றமாகவோ, அவமானங்களாகவோ கூட இருக்கலாம். என்னதான் காலப்போக்கில், நாம் அவற்றை கடந்து வந்திருந்தாலும் அவ்வப்போது, அத்துயர்

நிகழ்வுகளின் எச்சங்கள் நம் மனதில் துளிர்விட்டு முள்ளாய் குத்திக்கொண்டு தான் இருக்கும்.

நம் மனதில் ஏற்படும் கஷ்டங்களை, துயர்களை மற்றவரிடம் பகிர முற்பட்டாலும், மற்றவர்கள் நம் கஷ்டங்களை காதுகொடுத்து கேட்க, எல்லா நேரங்களிலும் தயாராக இருப்பதும் இல்லை. நம்முடைய சில நண்பர்கள் நம் பிரச்சனைகளை கேட்க தயாராக இருப்பினும், நாம் அனைத்தையும் அவர்களிடத்தில் சொல்லிவிடவும் முடியாது.

நம் மனதில் உள்ள இரகசியங்களை பகிர்வது, அவ்வளவு ஏற்ற காரியமும் இல்லை. ஏனெனில் நம் இரகசியங்கள் மற்றும் பலவீனங்கள் போன்றவற்றை மற்றவர்கள் தெரிந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

உளவியலாளர்கள் உளவியல் ஆலோசனை (Counselling) ன் போது, கத்தார்ஸிஸ் (Catharsis) என்னும் முறையை பின்பற்றுவார்கள். இந்த முறை மூலமாக நோயாளிகளின் மனதிலுள்ள துயரங்களை, அவர்கள் மூலமாகவே வாய்விட்டு சொல்லி, பகிர செய்து அவர்களை ஆழ்ந்த மன துயரங்களிலிருந்து விடுவிப்பார்கள்.

பெரும்பாலான நோயாளிகள், தங்கள் மனதில் உள்ள அத்தனை எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் உளவியலாளர்களிடம் வெளிப்படுத்துவது இல்லை. ஆனால் இந்த எக்ஸ்பிரஸ்சிவ் ரைட்டிங் டெக்

னிக் (Expressive writing technique) ஆனது, உங்கள் அனைத்து நேர்மறை, எதிர்மறை உணர்வுகளையும் வெளிப்படச் செய்து உங்களை ஆற்றுப் படுத்துகிறது.

எக்ஸ்பிரஸிவ் ரைட்டிங் டெக்னிக் என்பது, உங்கள் மனதில் உள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்கள், எதிர்மறையான உணர்வுகள், கடந்தகால துயர நிகழ்வுகள் போன்றவற்றை உணர்ச்சிபூர்வமாக எழுதி வெளிப்படுத்துவது ஆகும்.

இது நோயாளிகள் அல்லது மனச் சிக்கல்களுக்கு உள்ளானவர்கள், உளவியலாளர்களிடம் தங்கள் மனதில் உள்ளதை முழுமையாக பகிர முடியாத போது, இவ்வாறு உணர்ச்சிபூர்வமாக எழுதி தங்கள் மன உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, தங்கள் மனநல பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளிவரலாம்.

இம்முறையை ஒரு பயிற்சியாக நீங்கள் மேற்கொள்ளும் போது, உங்கள் மன அழுத்தம், மன பதட்டம் குறைந்து மனம் நிம்மதியும், அமைதியும் அடைகிறது. அதுமட்டுமில்லாமல், உங்கள் உடல் உள்ளுறுப்புகளான, நுரையீரல் மற்றும் இதயம் போன்றவற்றையும் ஆரோக்கியம் அடைய செய்வதாக ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகிறது.

இம்முறையானது மனகஷ்டத்திலிருந்து, உங்களை மீட்டெடுப்பது மட்டுமில்லாமல், உங்களின் கடந்தகால, கசப்பான நினைவுகளிலிருந்தும் உங்களை சரி செய்கிறது. உங்களில் சிலர் கேட்கலாம்! இப்படி எழுதுவதால், நான் மறந்து விட்டொழித்த சம்பவங்களின் நினைவு

கள் மீண்டும் வெளிப்பட்டு என்னை துயர் படுத்தாதா? என்று! ஆனால் இந்த உளவியல் நுட்பமானது, உங்கள் மனதில் உள்ள துயரத்தை வெளிக்கொண்டுவர அல்ல, மாற்றாக, அந்த துயர நிகழ்வுகளின் உணர்வுகளை வெளியேற்றி உங்கள் மனதை தூய்மைப்படுத்துவதற் காகும்.

துயரங்களும், பாதக எண்ணங்களும் அவ்வப்போது வெளிப்பட்டு, உங்களை துன்பப் படுத்துவதை விட, இவ்வாறு உணர்வுப்பூர்வமாக எழுதி வெளியேற்றிவிடு வது நல்லதல்லவா?

இந்த டெக்னிக்கை நீங்கள் செய்யும் போது, ஏதோ நாட் குறிப்பு (Dairy) எழுதுவது போல எழுதி, பாதுகாப்பாக எடுத்து வைக்க வேண்டாம். உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை உணர்ச்சிப் பூர்வ மாக எழுதி, கசக்கி அல்லது கிழித்து மற்றவர் யாரும், நீங்கள் எழுதியதை படிக்காத விதத்தில், தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். உங்கள் மனதில் உள்ள தேவையில்லாத எண்ணங்களும், உணர்வுகளும், குப்பையோடு குப்பை யாக போய் சேரட்டும். உங்கள் மனம் ஒன்றும் குப்பைத் தொட்டி இல்லை. தேவையற்றவற்றை சேமித்துவைக்க. அவற்றை எழுதி, வெளியேற்றி, தூக்கி எறிந்து விடுங்கள்.

எழுதும் போது, எழுத்துப் பிழை, இலக்கணப் பிழை பார்க்க வேண்டாம். கையெழுத்து நன்றாக இருக்க வேண்டும், என்ற அவசியமும் இல்லை. ஒரே விஷயத் தைப் பற்றியும் எழுத வேண்டாம். மனதில் தோன்றுகிற எந்த ஒரு சிந்தனையாக இருப்பினும், எழுதி தூக்கிப் போடுங்கள். நம் நோக்கம் மனதை சுத்தப்படுத்துவதே ஆகும்.

3)தேங்க் யூ டெக்னிக்!



தி சைக்காலஜி ஆப் கிராடிடியுட் (The Psychology of Gratitute) என்ற புத்தகத்தில், ஒருவர் நன்றியுணர்வுடன் இருப்பதன் மூலமாகவும், நன்றியுணர்வை ஒரு பயிற்சி யாக செய்யும்போதும் பல வகையான உளவியல் சிக் கல்களிலிருந்து விடுபடலாம், என்று ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ராபர்ட் ஏ எம்மொன்ஸ் (Robert.A.Emmons), தன்னு டைய இந்த புத்தகத்தில், ஆதாரபூர்வமான விளக்கங் களை கொடுத்துள்ளார். அவற்றுள் சிலவற்றை காண்

போம். நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும்போது, நல்ல உறவுகளை தன்வசம் கவர்ந்திழுக்க முடியும் என்றும், உடல் நலத்தை மேம்படுத்த உதவும் என்றும், விஷத் தன்மையுள்ள உணர்வுகளை குறைத்து மன நலத்தை மேம்படுத்த உதவும் என்றும், பழிவாங்கும் உணர்வை குறைத்து சந்தோஷத்தை அதிகப்படுத்தும் என்றும் எடுத்துரைத்துள்ளார்.

அதுமட்டுமில்லாமல், மனச்சோர்வையும் (Depression), கோப உணர்வையும் குறைப்பதாகவும், அடுத்தவர் மனதை புரிந்து கொள்ளும் தன்மையை கொடுப்பதாக வும், தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை சரி செய் வதாகவும், சுயமதிப்பை அதிகரிப்பதாகவும், மனதை பலப்படுத்துவதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளார். வியட்நாமில் நடைபெற்ற போரின்போது, போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் மன நிலையை மேம்படுத்தி மன அழுத் தத்தை குறைக்கவும், இந்த தேங்க்யூ டெக்னிக்கை பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள், என்ற ஆராய்ச்சிகளின் விளக்கங்களை கொடுத்துள்ளார்.

தி சீக்ரெட் (The Secret) என்ற புத்தகத்தில், ஈர்ப்புவிதி (Law of Attraction) செயல்படும் விதம் பற்றியும், இவ்வி தியை பயன்படுத்தி நாம் விரும்புகின்ற செல்வம், உறவு கள், ஆரோக்கியம் போன்றவற்றை கவர்ந்திழுக்க முடி யும் என்று விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒருவர் நேர்மறையாக நினைக்கும் போதும், நேர்மறை யாக உணரும் போதும், நேர்மறையாக நம்பும் போதும் அவர் செல்வ செழிப்பையும், நல்ல உறவுகளையும், ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், வெற்றியையும்

கவர்ந்திழுக்க முடியும், என்பதை இப்புத்தகம் விளக்கு கின்றது.

அதே போல், ஒருவர் எதிர்மறையாக நினைக்கும் போதோ, உணரும் போதோ அல்லது நம்பும் போதோ எதிர்மறையான விஷயங்களை அவர் கவர்ந்திழுக்கி றார், என்பதையும் விளக்குகின்றது.

நம் எண்ணங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள், நம்முடைய ஆழ்மனதில் (Sub Conscious mind) பதிந்து, அது சூப்பர் கான்ஷியஸ் மைண்ட் (Super conscious mind) அல்லது யுனிவர்சல் மைண்ட் (Universal mind), என்று சொல்லக்கூடிய பிரபஞ்ச மனதுடன் தொடர்பு கொண்டு நமது நம்பிக்கைகளையோ அல்லது பிரார்த் தனைகளையோ நிறைவேற்றுவதாக சொல்லப்பட்டுள் ளது.

நம் மனமானது, சாதகமான எண்ணங்களை எண்ணுவ தற்கும், சாதகமான உணர்வுகளை உணர்ந்து வெளிப்ப டுத்துவதற்கும் ஈர்ப்பு விதியில் பல நுட்பங்கள் பயிற்சியா ளர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நுட்பங்களில் தேங்க்யூ டெக்னிக் (Thank you technique) என்பதும் மிகவும் முக்கியமான நுட்பமாக கருதப்படுகிறது.

நாம் பெரும்பாலான சமயங்களில், நம்மிடம் இல்லாத பொருட்களைப் பற்றியும், நமக்கு நிகழாத விஷயங்க ளைப் பற்றியுமே யோசித்து, ஒருவிதமான எதிர்மறை யான எண்ணங்களையே உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கி றோம். இதன் விளைவாகவே எதிர்மறையான விஷயங் களும், சம்பவங்களுமே நம் வாழ்வில் நடைபெறுகிறது.

ஆனால் எப்பொழுதெல்லாம், நாம் நன்றி உணர்வுடன் உணர ஆரம்பிக்கிறோமோ, அப்பொழுதெல்லாம் நம் மிடம் உள்ள நல்லவைகளை பற்றியும், நமக்கு நேர்ந்த சந்தோஷமான நிகழ்வுகள் பற்றியும், நம்மிடமுள்ள செல் வங்கள் பற்றியும், நல்ல உறவுகள் மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றியும் நேர்மறையாக உணர ஆரம்பிக்கிறோம்.

இந்த தேங்க்யூ டெக்னிக்கை செய்ய நீங்கள் 4 விஷயங் களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1) Appreciation- உங்கள் நன்றி உணர்வை பாராட்டாக அளிக்க வேண்டும்.

2) Approval- அங்கீகரித்தல் மூலமாக நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்த வேண்டும்

3) Admiration- இரசிப்பதின் மூலமாக நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

4) Admiration- கவனம் வைப்பதன் மூலமாக நன்றியு ணர்வை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

உங்களிடம் இருக்கும் அல்லது உங்களுக்கு வேண்டிய செல்வத்தை, வெற்றியை, உடல் மன ஆரோக்கியத்தை பெற மேல் சொல்லப்பட்ட நான்கு விஷயத்தின் மூலமாக நன்றி கூற வேண்டும்.

உங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த சின்னச்சின்ன நல்ல விஷ யங்களையும், வெற்றிகளையும், உங்கள் திறமைகளை யும், உங்கள் உறவுகளிடமிருந்து கிடைத்த மகிழ்ச் சிகளையும் பட்டியலிட்டு தினசரி குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி அவற்றை பாராட்டி, அங்கீகரித்து, ரசித்து, ஏற் றுக் கொண்டு உங்களிடம் உள்ளதை அலட்சியப் படுத்தாமல், அவற்றிற்கு கவனமும், முக்கியத்துவமும் கொடுத்து, தேங்க்யூ (Thank you) சொல்லும்போது, உங் களிடம் உள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் குறைந்து, சாதகமான விஷயங்கள் சம்ப வங்கள் நடைபெற ஆரம்பிக்கிறது.

4) 5 ஒய்ஸ் டெக்னிக்!



5 ஒய்ஸ் டெக்னிக் (5 Whys technique) என்பது தொழில் நிறுவனங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்காக டொயோடா சகிசி (Toyoda Sakichi) என்ற ஜப்பானிய தொழில் துறை நிறுவனரால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். 1930 களில் தொழில் துறை நிறுவனங்களில், இந்த முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, 1970 களில் பிரபலமடைகிறது.

தொழில் நிறுவனங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை ஆராய்வதற்கும், கண்டறிவதற்கும், மீண்டும் அப்பிரச்சனைகள் தோன்றாமல் தடுப்பதற்காகவும் இந்த 5 ஒய்ஸ் டெக்னிக் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஒரு பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கு, முதலில் பிரச்சினையின் மூல காரணம் (Root cause) -ஐ கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

அப்பிரச்சனை எங்கு, எதனால் அல்லது யாரால் ஆரம்பமானது, எப்படி இவ்வாறு வளர்ந்தது என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
இதற்கு முதலில் 'ஏன்' என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். இந்தக் கேள்விக்கு விடை கிடைப்பின், பிறகு மீண்டும் ஏன் என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு 'ஏன்' என்ற கேள்விக்கான விடை கிடைத்த பின்பும், அந்த விடையிலிருந்து மீண்டும் 'ஏன்' என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். இவ்வாறாகவே ஐந்து முறை 'ஏன்' என்ற கேள்வியை கேட்டுக்கொண்டே பிரச்சினைக்கான மூலகாரணத்தை கண்டறிவதே, இந்த 5 ஒய்ஸ் டெக்னிக் ஆகும்.

இந்த உளவியல் நுட்பத்தை, பின்வரும் படிநிலைகளில் மூலமாக விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

படி 1: முதலில் குழு நபர்களை ஓரிடத்தில் ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்.

படி 2: இரண்டாவதாக என்ன பிரச்சனை நடந்துள்ளது என்பதை விவரிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, லாபம் நிறைய கிடைக்கவில்லை. புது இயந்திரங்கள் சரியாக இயங்கவில்லை, போன்றவையாகும்.

படி 3: மூன்றாவதாக 'ஏன்' என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். ஏன் புதிதாக வாங்கிய இயந்திரங்கள் சரியாக இயங்கவில்லை? ஏன் போன வருடத்தை விட இந்த வருடம் லாபம் குறைவாக உள்ளது? என்பது போல, கேட்க வேண்டும்.

படி 4: நான்காவதாக, இதையே நான்கு முறை கேட்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கான விடை கிடைக்கும் போதும், அந்தக விடையிலிருந்து, 'ஏன்' என்ற கேள்வியை எழுப்பி, அதற்கான விடையைக் காண முற்பட வேண்டும்.

படி 5: ஐந்தாவதாக, நாம் தொடர்ந்து 'ஏன்' என்ற கேள்வியை கேட்டுக் கொண்டே போக முடியாது, கூடிய வரைக்கும் 5 முறையோ அல்லது 5க்கும் மேற்பட்ட சில முறையோ, 'ஏன்' என்ற கேள்வியை எழுப்பி விடை காண முற்பட வேண்டும். நமக்கு சரியான இடத்தில் 'ஏன்' என்ற கேள்வியை நிறுத்தத்தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

படி 6: ஆறாவதாக, பிரச்சினைக்கான மூல காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். இதுவே இந்த உளவியல் நுட்பத்தின் நோக்கமாகும்.

படி 7: ஏழாவதாக, குழு நண்பர்களுடன் பேசி, கண்டறிந்த பிரச்சினைக்கான காரணத்தை எடுத்துக் கூறி, சரியான தீர்வை முடிவு செய்ய வேண்டும். பிறகு மீண்டும் பிரச்சினைகள் ஏற்படாத வண்ணம் தடுக்க வேண்டும்.

இந்த நுட்பத்தை தொழில்துறையில் பயன்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தாங்களே, தங்கள் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து, கண்டறிந்து, தடுத்து, அப்பிரச்சினைகள் மீண்டும் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்த 5 ஒய்ஸ் டெக்னிக்கை (5 Whys technique) உங்கள் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக இருக்கும் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

5) ஸ்லீப் ஹைஜின் டெக்னிக்!



ஒவ்வொருவரும் உடல் நலமும், மனநலமும் ஒருங்கே பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு, நிம்மதியான தூக்கம் அன்றாடம் அவசியமாகிறது.

இன்றைய உலக சூழலில் பெரும்பாலானோர், சரியான நேரத்தில் உறங்கச் செல்வது இல்லை. நேரம் கழித்தே உறங்கச் செல்கின்றனர். அப்படியே, உறங்கச் சென்றா

லும் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற முடிவதில்லை. நடு இரவில் தூக்கம் கெடுவது, பகல் பொழுது விடிவதற்கு முன்பாகவே எழுந்து கொள்வது போன்றவற்றினால் அவஸ்தை அடைவதும் உண்டு. இன்னும் சில நபர்கள், உறக்கம் வருவதற்காக தூக்க மாத்திரைகளை சுயமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இன்னும் சில பேர் மது குடிப்பது, போதைப்பொருள் உட்கொள்வது போன்ற ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதும் உண்டு. இது போன்ற பழக்கங்களால், தூக்கமாத்திரைகளுக்கோ, போதை பழக்கங்களுக்கோ அடிமையாகி அதிலிருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கின்றனர். இந்தப் பழக்கங்கள், தற்காலிக பலனை அளிக்கலாம். ஆனால் நிரந்தர பலன் அளிப்பதில்லை.

இந்த ஸ்லீப் ஹைஜின் டெக்னிக் (Sleep Hygeine) ஆனது, ஆரோக்கியமான முறையில் நிம்மதியான தூக்கத்தை வர வைப்பதற்கான ஒரு வாழ்க்கை முறை ஆகும். இதற்காக, நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் ஒரு சீரான, பின்வரும் பழக்கவழக்கங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

முதலில் உங்கள் தூக்கத்திற்கான நேரத்தைத் திட்டமிட்டு கொள்ள வேண்டும். தினசரி நீங்கள் தூங்க செல்வதற்கான நேரத்தையும், காலை விழிப்பதற்கான நேரத்தையும் தினசரி ஒரே மாதிரியாக தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் வெவ்வேறு நேரங்களில் தூங்கச் செல்வதும், எழுந்திருப்பதும் கூடாது. பெரும்பாலும் பகல் நேரங்களிலோ, மதிய நேரங்களிலோ தூங்குவதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு 3 மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே, தேநீர், காபி அல்லது குளிர் பானங்களை குடித்து விடவேண்டும். உறங்கச் செல்லும் முன் இதுபோன்ற பானங்களை அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும். பெரும்பாலானோர் மது அருந்தினால் தூக் கம் வரும் என்று நம்பிக்கை வைத்துள்ளார்கள். அது வெறும் போதையே தவிர இயற்கையான உறக்க மில்லை, ஆகையால் புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்றவை உறங்கச் செல்லும் முன் அறவே இருக்கக் கூடாது. அதேபோல் இரவில் உறங்கச் செல்லும் முன்பு கடுமையான, எளிதில் செரிக்காத உணவை தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் எளிதான, மிதமான உணவை இர வில் எடுத்துக் கொள்வதே சிறந்ததாகும்.

அடுத்ததாக, உறங்குவதற்கான சூழல் மற்றும் இடம் வச தியானதாக இருக்க வேண்டும். மிதமான வெளிச்சத் தோடு மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அதிக வெளிச் சத்தோடும், சத்தமாகவும் இருக்கக்கூடாது. கவனத்தில் கொள்க: நீங்கள் உறங்கும் இடம் அல்லது அறையை உறங்குவதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். உறங் கும் அறையிலேயே விளையாடுவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, உணவு உண்பது போன்றவை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உறங்கும் இடம் காற்றோட்டமான தாகவும், கொசுத் தொந்தரவு இல் லாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தூங்குவதற்கு முன்பாக சுவாரசியமான புத்தகங்களை படிப்பதோ, நிகழ்ச்சிகளை பார்ப்பதோ கூடாது.

நீங்கள் உறங்கும் அறை
உறக்கத்திற்கானதேயன்றி, பொழுதுபோக்கிற்கான தல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண் டும்.

உறங்கச் செல்லும் முன் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை தவிர்த்து, பல் துலக்குவது, மிதமான சூடான நீரில் குளிப்பது போன்றவை ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு வழி வகுக்கும். இவையனைத்தையும் கடைப்பிடித்தும், உங்களுக்கு சரியான உறக்கம் வரவில்லையெனில், நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளை பற்றி அதிகம் சிந்திப்பவராகக் கூட இருக்கலாம். சரியான நேரத்தில் மனநல ஆலோசகரை அல்லது மனநல மருத்துவரை அணுகுவதின் மூலமாக, நீங்கள் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற முடியும்.

6) ரப்பர் பேண்ட் டெக்னிக்!



பதட்ட நோய்களின் வகைகளில், எண்ண சுழற்சி நோய் (Obsessive Compulsive Disorder - OCD) என்ற நோயும் உள்ளது. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தேவையற்ற விருப்பமில்லாத எண்ணங்களை ஒருவித மான மன வற்புறுத்தலாக, திரும்பத் திரும்ப தோன்றி, அவர்களை தொந்தரவு செய்யும். அது மட்டுமில்லாமல், ஒரே மாதிரியான தேவையில்லாத செயல்களை திரும் பத் திரும்ப செய்து தொல்லைகளுக்கு உள்ளாக்கும்.

திரும்பத் திரும்ப கை கழுவுவது, பொருட்களை அதிக மாக சுத்தம் செய்வது, தேவையில்லாத விரும்பத்தகாத

எண்ணங்களை திரும்பத்திரும்ப நினைப்பது போன் றவை சில உதாரணங்களாகும்.

இன்னும் சில நபர்கள், தாங்கள் செய்யும் தவறான, வேண்டாத செயல்களில் இருந்து விடுபட முடியாமலும் தவிக்கின்றனர். உதாரணமாக நகம் கடிப்பது, அதிக மாக உணவு உண்பது, புகைப்பிடிப்பது, உணர்ச்சிவசப் பட்டு வேண்டாத செயல்களில் ஈடுபடுவது, அதிகமாக கட்டுப்பாடில்லாமல் பணத்தை செலவழிப்பது, சூதாட் டத்தில் ஈடுபடுவது, எதிர்மறையான எண்ணங்களை எண்ணுவது மற்றும் எதிர்மறையான பழக்கவழக்கங்க ளில் ஈடுபடுவது போன்றவையாகும்.

மேற்குறிப்பிட்ட சுழற்சி எண்ணங்களிலிருந்தோ செயல் கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களிலிருந்தோ, விடுபட அல் லது அவற்றை கட்டுப்படுத்த உதவுவதே இந்த ரப்பர் பேண்ட் டெக்னிக் ஆகும்.
இந்த டெக்னிக்கை செய்ய உங்களுக்கு வேண்டிய தெல்லாம் ஒரு ரப்பர் பேண்ட் மட்டும் தான். ஓரளவு இறுக்கமாக இருக்கும் ஒரு ரப்பர் பேண்டை, உங்கள் கை மணிக்கட்டில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் எப்பொழுதெல்லாம், உங்களுக்கு வேண்டாத எண்ணங்களில் இருந்தும், செயல்களில் இருந்தும், உங் கள் மனதை மாற்றி, விடுபட்டு வேறு நல்ல எண்ணங் களிலும், செயல்களிலும் ஈடுபட நினைக்கிறீர்களோ? அப்பொழுதெல்லாம், உங்கள் கையின் மணிக்கட்டில் உள்ள ரப்பர் பேண்டை சற்று வேகமாக இழுத்து விட வேண்டும். அப்படி இழுத்து விடும்போது அது சற்று உங்களுக்கு வலிக்கும் படியாக இருந்தால் கூட பரவா யில்லை.

இவ்வாறு ரப்பர்பேண்டை இழுத்து அடிக்க செய்யும் போது, உங்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வை அல்லது எச் சரிக்கையை ஏற்படுத்தி, நீங்கள் பாதகமான எண்ண சுழற்சியில் இருந்தும், செயல்களில் இருந்தும் தற்காலிக மாக விடுவிக்கச் செய்யும்.

இந்த உளவியல் நுட்பத்தைப் பற்றிய பல ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் உள்ளன. இந்த நுட்பத்தை பயன்படுத்தி நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்கி, எதிர்மறை யான செயல்களை செய்யாமல் தவிர்த்துக் கொள்ள லாம். நாம் தவறான விஷயங்களிலும், பழக்கவழக்கங்க ளிலும் ஈடுபடும்போது, எல்லா நேரங்களிலும் மற்றவர் கள் நமக்கு விழிப்புணர்வை அல்லது எச்சரிக்கையை செய்து காப்பாற்ற முடியாது. நமக்கு நாம்தான் உதவி செய்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு பயன்படும் மிக எளிமையான உளவியல் நுட்பமே, இந்த ரப்பர் பேண்ட் டெக்னிக் ஆகும்.

7) மைண்ட் மேப்பிங் டெக்னிக்!



இந்த டெக்னிக், பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக் கானது. மாணவர்கள் தங்கள் பாடங்களை எளிய முறை யில் படிக்கவும், புரிந்துகொள்ளவும், ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளவும் பயன்படும் ஒரு எளிய மெமரி டெக்னிக் தான் இந்த மைண்ட் மேப்பிங் டெக்னிக் ஆகும்.

தமிழில் இதை மனவரைபடம் என்றும் கூறலாம். மாண வர்கள் மட்டுமின்றி தொழில் செய்வோர், அலுவலகத் தில் பணி புரிவோர் மற்றும் தங்கள் லட்சியத்தை அடைய விரும்புவோர்களும் இந்த டெக்னிக்கை பயன்படுத்த லாம். அரசாங்க வேலைக்கு தயாராவார், வங்கித் தேர்வு

மற்றும் போட்டி தேர்விற்கு தயாராவோரும், இந்த டெக்னிக்கை பயன்படுத்தி தங்கள் இலக்கை அடையலாம்.

நீங்கள் படிக்கும் பாடங்களை ஒரு வரைபடமாக வரைந்து படிக்கும் முறையே இந்த மைண்ட் மேப்பிங் எனப்படுகிறது. உங்களில் சிலர் கேட்கலாம், படித்து மனப்பாடம் செய்து அல்லது ஒப்புவித்து கூட கற்கலாமே, ஏனிந்த மைண்ட் மேப்பை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று?

நம் மூளையில் அனைத்துப் பொருட்களும், சம்பவங்களும் படங்களாகவே பதிகின்றது. உதாரணமாக, நான் உங்களிடம் டைப்ரைட்டர் (Type writer) எனும் சொல்லை சொல்கிறேன். உடனே உங்கள் நினைவுக்கு ஒரு டைப்ரைட்டர் மெஷின் அரசு அலுவலகத்திலோ, பள்ளிகளிலோ, நீங்கள் ஏற்கனவே பார்த்த டைப்ரைட்டரையோ அல்லது டைப்ரைட்டிங் செய்யும் நபரையோ நீங்கள் படங்களாக, காட்சிகளாக அல்லது ஒரு போட்டோ போலத்தான் பார்க்கிறீர்கள். எனவே படங்களாக வரைந்து, அவற்றில் பல கிளைகளை உருவாக்கி, அவற்றிலிருந்து சில துணை கிளைகளை உருவாக்கி, பல வண்ணங்களை சேர்த்து, வளைவு நெளிவுகளை உருவாக்கி, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்தி படிக்கும் முறையே இந்த மைண்ட் மேப்பிங் டெக்னிக் ஆகும்.

இந்த மன வரைபடத்தை 7 படிநிலைகளின் மூலமாக விளக்கிக்கூற முயற்சிக்கிறேன். மன வரைபடம் வரைய தேவையான பொருட்கள்: ஒரு வெள்ளை காகிதம், பேனா, பென்சில் மற்றும் கலர் பென்சில்கள் போன்றவையாகும்.

படி 1: முதலில் வெள்ளை காகிதத்தின் நடுப்பகுதியிலி ருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

படி 2: காகிதத்தின் நடுப்பகுதியில், ஒரு உருவத்தை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, நீங்கள் கால்பந்து விளையாட்டை பற்றி படிக்கிறீர்கள் என்றால், கால்பந்தின் உருவத்தை காகிதத்தின் நடுப்பகுதியில் வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.

படி 3: நிறைய வண்ணங்களை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வெறும் பென்சிலை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டாம்.

படி 4: நீங்கள் நடுவில் வரைந்த படத்தில் இருந்து நிறைய கிளைகளை உருவாக்கி கொள்ளுங்கள். அந்த கிளை களிலிருந்து சில துணை கிளைகளை வரைந்து கொள் ளுங்கள்.

படி 5: இந்த கிளைகளையும், துணை கிளைகளை யும் நேராக வரையாமல், வளைவு நெளிவுகளுடன் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நம் மனதிற்கு வளைவு நெளிவுகளை எளிதில் பதியும்.

படி 6: அடுத்ததாக, இந்த ஒவ்வொரு கிளைகளுக்கும் ஒரு பெயர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப்பெயர் நீங்கள் மேலே குறிப்பிட்ட கால்பந்தோடு தொடர்புடைய துணை பெயர்களாக இருக்கட்டும்.

படி 7: கிளைகளுக்கும் துணை கிளைகளுக்கும், பெயர் வைப்பதோடு மட்டுமில்லாமல் அவற்றிற்கும் ஏற்றார் போல, சில படங்களை வரைந்து, அப்படங்களை ஒட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மொத்தத்தில் நான் சொல்வது என்னவெனில் ஒரு மரம், அதில் பல கிளைகள், அந்த கிளையில் சில கிளைகள்.

அந்த மரம் தான் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பாடத்தின் தலைப்பு. அதில் உள்ள கிளைகள் அந்த பாடத்தின் துணை பகுதிகள் ஆகும். கிளைகளை வளைவு நெளி வுகளோடு, பல வண்ணங்களில் வரைந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உங்களை தேர்விற்கு சிறந்த முறையில் தயார் செய்து கொள்ள, இந்த மைண்ட் மேப்பிங் டெக்னிக் பய னுள்ளதாக இருக்கும்.

8) நெமோனிக் டெக்னிக்!



One is a bun



Six is sticks



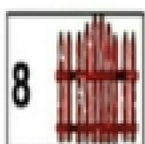
Two is a shoe



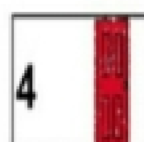
Seven is heaven



Three is a tree



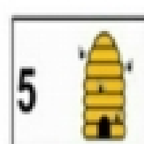
Eight is a gate



Four is a door



Nine is wine



Five is a hive



Ten is a hen

நெமோனிக் டெக்னிக் என்பது மற்றுமொரு சிறந்த மெமரி டெக்னிக் (Memory technique) ஆக மாணவர் களுக்கும், ஞாபக சக்தி குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் பயன்படுகிறது. நாம் ஒரு விஷயத்தை ஞாபகம் வைத் துக் கொள்ள அல்லது மறக்காமல் இருக்க, அந்த விஷயத்தோடு தொடர்புடைய, இன்னொரு வார்த் தையையோ, பொருளையோ தொடர்புபடுத்தி ஞாப கம் வைத்துக் கொள்ளும் உளவியல் நுட்பமே, இந்த நெமோனிக் டெக்னிக் தாகும்.

உதாரணமாக, நம் நாட்டின் சுதந்திர தினம் ஆகஸ்ட் 15, 1947. இந்த ஆண்டையோ அல்லது தேதியையோ நினைவு வைத்துக்கொள்ள முடியவில்லையெனில், அதனோடு தொடர்புடைய மற்றொன்றோடு நினைவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, உங்களது வீட்டு கதவு எண் 15, உங்கள் ஊர் 47 வது வார்டில் உள்ளது என்றால், 15ஆம் தேதியை கதவு என்னுடனும், 47வது வருடத்தை உங்கள் ஊரின் வார்டு என்னுடனும் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வதே, இந்த நெமோனிக் டெக்னிக் ஆகும்.

இப்போது, மிகவும் பிரபலமாக இருக்கும் சில உதார ணங்களைப் பார்ப்போம். ஏழு வண்ணங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள, VIBGYOR என்னும் வார்த்தையை உருவாக்கியுள்ளனர். இதில்

V - வயலட்

I - இண்டிகோ

B - ப்ளூ

G - கிரீன்

Y - எல்லோ

O - ஆரஞ்சு

R - ரெட் நிறங்களைக் குறிக்கிறது.

அடுத்த உதாரணமாக வருடங்களையும், தேதிகளையும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள, ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும், ஒரு பொருளையோ அல்லது வேறு ஒரு வார்த்தையையோ ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் சிலவற்றை காண்போம்:

1 - One - Bun - பன்
2 - Two - Shoe - ஷு
3 - Three - Tree - ட்ரீ
4 - Four - Door - டோர் போன்று ஒரே மாதிரி உச்சரிக்கக் கூடிய வார்த்தைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக, தமிழ் எண்களையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள சில உதாரணங்களை படித்தேன். அதை இந் நூலில் பகிர்கிறேன்.

1 - க - கடுகு
2 - உ - உளுந்து
3 - ங -ஙனச்சு
4 - ச - சமைச்சு
5 - ரு - ருசிச்சு
6 - சா - சாப்பிட்டேன்
7 - எ - என
8 - அ - அவன்
9 - கூ - கூறினான்
0 - ய - யன்றேன்

"கடுகு உளுந்து ஙனைச்சு சமைச்சு ருசிச்சு சாப்பிட்டேன் என அவன் கூறினான் யன்றேன்" என்பதுபோல எளி

தில் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளும்படி அமைத்திருந்தார்கள்.

உங்களுக்கு விருப்பமான படி, சுலபமாக ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளும்படி, ஒன்றோடு ஒன்றாக தொடர்பு ஏற்படுத்தியோ, முதல் எழுத்துக்களை கொண்டு ஒரு வார்த்தையை உருவாக்கியோ அல்லது ஒரு வாக்கியமாக உருவாக்கிக் கொண்டோ ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளலாம். இந்த உளவியல் நுட்பமே நெமோனிக் டெக்னிக் (Mnemonic technique) ஆகும்.

9) ஸ்டடியிங் டெக்னிக்!



தேர்வுக்கு தயாராகும் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்கள் எளிய முறையில் கற்க வழி காட்டும் உளவியல் நுட்பமே ஸ்டடியிங் டெக்னிக் ஆகும்.

படிக்க, மனப்பாடம் செய்ய உளவியல் முறையில் எளிய 4 வழிகளை முதலில் பார்ப்போம்:
முதல் வழி: Recitation - ரெசிடேஷன் - ஒப்புவிக்கும் முறை. இம்முறையில் சத்தமாக உங்கள் பாடங்களை படித்து ஒப்புவித்து பார்க்க வேண்டும்.

இரண்டாம் வழி: Repetation - ரிபிடேஷன் - திரும்பப் படிக்கும் முறை. இம்முறையில் ஒவ்வொரு வாக்கியமும் அர்த்தம் புரியும் வரை திரும்பத் திரும்ப படிக்க வேண்டும்.

மூன்றாம் வழி: Re-collection - ரிகலெக்ஷன் - நினைவுபடுத்திப் பார்த்து படிக்க வேண்டும். இம்முறையில் மனதிலிருந்து ஞாபகப்படுத்தி மீண்டும் படித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

நான்காம் வழி: Retention - ரெடென்ஷன் - மனதில் தக்க வைக்க வேண்டும். இம்முறையில் படித்ததை எழுதிப் பார்த்து மனதில் தக்க வைக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக பாடங்களை கற்பதற்கான ஏற்ற நேரங்களை பார்ப்போம்:
1) புதிய பாடங்களை (Fresh chapters) கற்க, காலை 5 மணி முதல் காலை 8 மணி வரையும் மற்றும் மாலை 5 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரையும் உகந்த நேரமாகும்.

2) முன்பு படித்ததை மீண்டும் படிக்க (Revision), காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரையும் மற்றும் இரவு 9 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரையும் உகந்த நேரமாகும்.

3) ஓய்வு நேரங்களாக, மதியம் 1 மணிமுதல் மாலை 4 மணி வரையும் மற்றும் இரவு 10 மணி முதல் காலை 10 மணி வரையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

படிக்கும்போது காலை உணவை சிறிய அளவில் (light food) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலை 8 மணி யிலிருந்து காலை 9 மணிக்குள் முடித்துக் கொள்வது நல்லது. மதிய உணவை நிறைய (Heavy food) எடுத் துக்கொள்ளலாம். அதை மதியம் 12 மணி முதல் மதி யம் 1 மணிக்குள்ளாக முடித்து விடுவது நல்லது. இரவு உணவை இரவு 8 மணியிலிருந்து 9 மணிக்குள் சிறிய அளவில் (light food) எடுத்துக் கொள்வது நலம் பயக் கும்.

இப்பகுதியில் குறிப்பிட்டுள்ள உளவியல் வழியில் கற்கும் நுட்பத்தை பின்பற்றி, முக்கியமாக தேர்வு நேரங்களில் கடைப்பிடித்து, நல்ல மதிப்பெண்களை பெற முடியும். பெரும்பாலான மாணவர்கள் படிக்க வேண்டும், நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் இரவு பகலாக கண்விழித்து, சரியாக உணவு எடுத்துக்கொள் ளாமல், உடலையும் மனதையும் கெடுத்துக் கொண்டு, தேர்விலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற தவறிவிடுகின்ற னர். எனவே படிப்பதற்கான நேரத்தையும், உணவு எடுத் துக் கொள்ளும் நேரத்தையும், ஓய்வு மற்றும் தூக்கத் திற்கான நேரத்தையும் உளவியல் வழியில் திட்டமிட்டு செயல்படுத்தும் போது வெற்றி காண முடியும்.

10) ஹோப்பனோபோனோ டெக்னிக்!



ஹோப்பன போனோ என்னும் இந்த வார்த்தை ஹவாய் மொழியில் இருந்து எடுக்கப்பட்டதாகும். இதற்கு அர்த்தம் மனதை சரியாக மாற்றியமைத்தல் என்பதாகும்.

உங்கள் வாழ்வின் கடந்த காலத்தில் மறக்க முடியாத துயரங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். தோல்விகளையும், அவமானங்களையும் சந்தித்திருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட கஷ்டமான நினைவுகள் அடிக்கடி உங்கள் மனதில் தோன்றி, உங்களை துன்பப் படுத்தலாம். இவைகளிலிருந்து உங்களை நீங்களே குணப்படுத்திக் கொள்ள (Healing)

அல்லது மாற்றிக் கொள்ள துணை செய்யும், ஒரு உள வியல் நுட்பமே இந்த ஹோப்பன போனோ டெக்னிக் ஆகும்.

எதிர்மறையான எண்ணங்களை நீக்கி, நேர்மறையான எண்ணங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும், நம்மை நாமே சந்தோஷமாகவும், நிம்மதியாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுவதே இந்த உளவியல் நுட்பமாகும்.

இந்த உளவியல் நுட்பத்தை எப்படி செய்யலாம் என்று பார்ப்பதற்கு முன்பாக, இது பற்றிய ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தை பார்ப்போம். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக, ஹவாய் தீவில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு, குற்றச் செயல் களில் ஈடுபட்ட நபர்களை குணப்படுத்துவதற்காக, ஒரு மனநல மருத்துவமனையில் வைத்திருந்தார்கள். அங்கு வந்த ஒரு மருத்துவர் சில நேர்மறையான,

மனதை அமைதிப்படுத்தும் வாக்கியங்களை உரு வாக்கி, அந்த மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு ஒரு பயிற்சியாக அளித்தார். அதன் விளைவாக அவர்கள் மன அமைதி பெற்று, எளிதில் பழகும் நபர்களாக அவர் களின் குணங்களிலும், பழக்கவழக்கங்களிலும் நல்ல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டது. அதன்பிறகு வந்த நாட்களில், அந்தப் பயிற்சிகளை மாற்றியமைத்து, சீராக்கி ஒரு தியான முறையாக அனைவரும் பயன்படுத்தும் விதமாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

இந்தப்பயிற்சியை தற்போது உள்ள காலகட்டத்தில் 4 வாக்கியமாக உருவாக்கி, ஒரு சுய பிரகடனமாக கொடுத்துள்ளார்கள். அவை பின்வருவன:

I am sorry - நான் மன்னிப்புக் கோருகிறேன்,

Please forgive me - தயவு செய்து மன்னித்து விடுங்கள்,

Thank you - உங்களுக்கு நன்றி,
I love you - நான் உங்களை விரும்புகிறேன்.

செய்முறை:

1) ஒரு சௌகரியமான அமைதியான இடத்தில், கண்களை மூடி அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

2) அடுத்ததாக, உங்கள் மூச்சை கவனிக்க வேண்டும். உங்கள் சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பதயும், வெளிவிடுவதயும் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்து உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்.

3) அடுத்ததாக, இந்த நான்கு வாக்கியங்களை உங்கள் மனதிற்குள் உணர்ந்து சொல்ல வேண்டும். அவை
ஐ அம் சாரி,
ப்ளீஸ் ஃபர்கிவ் மீ,
தேங்க்யூ,
ஐ லவ் யூ.
இவற்றை தமிழிலோ அல்லது உங்களுக்கு ஏற்ற மொழியிலோ வடிவமைத்துக் கூறலாம்.

4) தினசரி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி, குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் உங்கள் மனதிற்குள் சொல்லி, பயிற்சியாக செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியானது, வெறுப்புணர்ச்சி, காழ்ப்புணர்ச்சி, கோபம் போன்ற உணர்வுகளில் இருந்து விடுவித்து, நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்கி, மன அமைதி தருவதை ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையிலும் நிரூபணமாகியுள்ளது.

11) ஸ்விட்ச் வேட்ஸ் டெக்னிக்!



சிக்மன்ட் ஃப்ராய்ட் (Sigmund Freud) என்பவர் உளவியல் பகுப்பாய்வின் தந்தை (Father of Psychoanalysis) என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவருடைய ஆராய்ச்சிகள் மற்றும் பகுப்பாய்வுகள் உலவியலில் மிகவும் பிரபலமானவை. இவர் கனவுகளைப் பற்றியும், மனோ நிலைகளைப் பற்றியும் ஆராயும்போது, அவர் வெளியிட்ட கருத்துக்களின் அடிப்படையில், ஒரு சில வார்த்தைகள் நம்முடைய ஆழ்மனதுடன்

தொடர்புடையவைகளாகவும், ஆழ்மனதை தூண்டக் கூடியதாகவும் உள்ளன என்று கண்டறிந்தார்.

நம்முடைய ஆழ்மனமானது, ஒருசில வார்த்தைகளின் மூலமாக, நமக்கு தோன்றும் எண்ணங்களை புரிந்து கொள்கிறது என்று, அவர் தெரியப்படுத்தினார். இவ் வாறு நமக்கு இருக்கும் பாதகமான எண்ணங் களை மாற்றுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகளே ஸ்விட்ச் வேர்ட்ஸ் (Switch words) எனப்படுகிறது.

நம்மில் பலபேர், நமக்கு விருப்பமான கடவுள்களின் பெயர்களை, மந்திரமாக மீண்டும் மீண்டும் உச்சரித்து, தங்களை நல்ல நேர்மறையான மனநிலையிலும், பாது காப்பான மனநிலையிலும் வைத்துக் கொள்ள முயல் வோம், அல்லவா? இதுபோன்றே, ஒரு மந்திர வார்த்தை களாக இந்த சுவிட்ச் வேர்ட்ஸ் பயன்படுத்தப்படுகிறது, என்று உளவியல் ஆராய்ச்சிகள் சொல்கிறது. கார்ல் உங் (Carl Jung) எனும் உளவியல் ஆய்வாளர், இவற்றைப் பற்றி தெரியப்படுத்தியிருக்கிறார்.

எண்ண சுழற்சி நோய் (Obsessive Compulsive Disorder) எனும் பதட்ட நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள், திரும்பத் திரும்ப தோன்றுகிற எண்ணங்களா லும், செயல்களாலும், மன காட்சிகளாலும் அவதியுறு கின்றனர். அவற்றிலிருந்து மீளமுடியாமல் பலவிதமான வழிகளில் சிகிச்சைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். உளவிய லாளர்கள் ஸ்டாப் (STOP) எனும் வார்த்தையை ஓசிடி (OCD) பாதித்த நபர்களுக்கு, திரும்பத் திரும்ப மனதிற்கு சொல்ல வைத்து ஒரு பயிற்சியாக அளிக்கின்றனர்.

மனச்சோர்வால் (Depression) பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், ருமினேஷன் தாட்ஸ் (Rumination thoughts) எனும் தொடர் கவலை சூழ்ந்த எண்ணங்களில், தங்களின் பெரும்பாலான நேரங்களை கழிக்கின்றனர். அவற்றி

லிருந்து மீளமுடியாமல் தவிக்கின்றனர். இவர்களும் ஸ்டாப் (STOP) எனும் சொல்லை தம் மனதில் சொல்லி, ஒரு பயிற்சியாக மேற்கொண்டு இந்த கவலை எண்ணங் களிலிருந்து வெளிவரலாம்.

தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் பய உணர்வு மற்றும் பய எண் ணங்களிலிருந்தும் வெளிவர அல்லது கட்டுப்படுத்த இந்த ஸ்டாப் (STOP) எனும் வார்த்தையை பயன்படுத்து கிறார்கள். அவசரப்பட்டு, உணர்ச்சிவசப்பட்டு செய்யப் படும் செயல்கள், கட்டுப்படுத்த முடியாத எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட ஃபி ராய்டு மன பகுப்பாய்வில் சொல்லப்பட்ட ஸ்டாப் (STOP) எனும் ஸ்விட்ச் வேர்டை பயன்படுத்தலாம்.

ஈர்ப்பு விதியில் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நல்ல உறவுகளையும், செல்வங்களையும், விருப்பங்களை யும் கவர்ந்திழுக்க பலவிதமான சுவிட்ச் வேர்ட்ஸ்களை பயன்படுத்துகின்றனர். உளவியலாளர்களால் ஸ்டாப் (STOP) என்னும் வார்த்தையையே ஓ சி டி (OCD) போன்ற எண்ண சுழற்சியிலிருந்து விடுபட பயிற்றுவிக் கப்படுகிறது.

செய்முறை:

1) எண்ண சுழற்சி அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர், இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ள முத லில் அமைதியான, சௌகரியமான இடத்தை தேர்வு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

2) கண்களை மூடிக்கொண்டு, அமர்ந்து, ஸ்டாப் (STOP) எனும் வார்த்தையை வாய்விட்டு சத்தமாக சொல்ல வேண்டும். பிறகு மனதிற்குள்ளேயே, ஸ்டாப் (STOP)

எனும் வார்த்தையை திரும்ப திரும்ப சொல்லி, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

3) ஸ்டாப் (STOP) எனும் வார்த்தையை, உங்களை தொந்தரவு செய்யும் எண்ணத்தோடும், பழக்கவழக்கங் களோடும் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

4) பிறகு ஸ்டாப் (STOP)என்று வாய்விட்டா அல்லது மன திற்குள்ளாகவோ சொல்லி, எண்ண சுழற்சி உங்களை தொந்தரவு செய்யும்போதெல்லாம் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

இந்த டெக்னிக் ஆனது, மனநல மருத்துவர் மற் றும் ஆலோசகரின் சிகிச்சையோடு, அவர்களின் ஒப்புத லோடு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

12) போஸ்ட்போன்மென்ட் டெக்னிக்!



வெக்னர் (Wegner) என்ற உளவியலாளர், 2011ஆம் ஆண்டு வெளியிட்ட ஆராய்ச்சி கட்டுரையில் போஸ்ட் போன்மெண்ட் டெக்னிக்கை பற்றி விளக்கியுள்ளார். பொதுவாக ஒருவருக்கு ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங் களைப்போக்க, பலவிதமான முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின் றனர். சிலர் கவலைகளையும், பயஉணர்வையும் மறக்க முயற்சி செய்கின்றனர். ஆனால் மறக்க முடிவதில்லை. மாறாக, கவலையும் பய உணர்வும் மீண்டும் மீண்டும் அதிகமாக நினைவில் தோன்றுகிறது. சிலர் தங்களுக்கு ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்களை விட்டுவிட முயற்சி செய்கின்றனர். ஆனால் அவ்வெண்ணங்களை அவர்க

ளால் விட முடியாமல், இருக்குமாக அவர்களின் நினைவில் பிடித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இன்னும் சிலர், தங்களுக்கு ஏற்படும் வேண்டாத எண்ணங்களை மாற்ற அல்லது திசை திருப்ப முயற்சி செய்கின்றனர். ஆனால் அவர்களுக்கு முழு வெற்றி கிடைப்பதில்லை. இன்னும் சிலர் தங்களுக்கு எதிர்மறை எண்ணங்களே தோன்றக் கூடாது, முழுக்க முழுக்க நேர்மறையான எண்ணங்களும், சரியான எண்ணங்களும் மட்டுமே தோன்ற வேண்டும் என எண்ணுகின்றனர். ஆனால் அது சாத்தியமில்லை.

நான் உங்களிடம் மஞ்சள் நிற யானை ஒன்றை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் எனக் கூறுகிறேன். "ஒரு மஞ்சள் நிற அழகான யானை, காட்டில் உலாவிக் கொண்டிருக்கிறது". இதை நீங்கள் இப்போது கற்பனையில் நினைத்து பார்க்கிறீர்கள். பிறகு அந்த மஞ்சள் நிற யானையை மறந்து விடுங்கள், மீண்டும் நினைக்காதீர்கள் என கூறுகின்றேன். நீங்களும் மறந்துவிட மீண்டும் நினைக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்கிறீர்கள். ஆனால் வித்தியாசமான அந்த யானையின் உருவமானது மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் நினைவில் வந்துகொண்டே இருக்கிறது. அந்த யானையின் உருவத்தை மறந்துவிட அல்லது விட்டுவிட முடிவதில்லை.

2011 ஆம் ஆண்டு வெக்னர் (Wegner) என்ற உளவியலாளர், நமக்கு ஏற்படும் எதிர்மறையான சுழற்சி எண்ணங்களை மறக்க முயற்சி செய்வதற்கு பதிலாக, அவ்வெண்ணங்களை தள்ளிப்போடுவது சிறந்த தீர்வாக அமையும்,என விவரிக்கிறார். இதுதான் எண்ணங்களை தள்ளிப்போடும் உலவியல் நுட்பமாக கருதப்படுகிறது. இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நீங்கள் உங்களுடன் ஒரு மன ஒப்பந்தம் (Mental Agreement) மேற்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் மனதிடம் பேச வேண்டும். நான் இப்போது கவலைப்பட

போவதில்லை, ஒரு மணி நேரம் கழித்து கவலைப்பட்டுக் கொள்கிறேன், நான் இப்போது எனது பிரச்சினைகள் பற்றி யோசிக்க போவது இல்லை, நாளை காலையில் யோசித்துக் கொள்கிறேன், நான் இப்போது பயப்பட போவதில்லை, இன்னும் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து பயந்து கொள்கிறேன் என்பது போல உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை, உணர்வுகளை உங்கள் மனதுடன் ஒரு வாய்மொழி ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டு தள்ளிப்போட வேண்டும்.

நான் கவலையை விட்டு விடவில்லை. எனது பிரச்சினைகளை மறந்து விடவில்லை. எனக்கு ஏற்படும் பய உணர்வுகளை மாற்றவும் முயற்சி செய்யவில்லை. மாற்றாக, நான் சற்றே சில மணி நேரங்கள் அவற்றை தள்ளிப் போடுகிறேன். இதற்கு நீ ஒத்துழைப்பு தரவேண்டும், என்பது போல உங்கள் மனதுடன் பேசி ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தள்ளிப்போடும் இந்த சிறிய கால அளவில் உங்கள் பணிகளையும், கடமைகளையும் நீங்கள் சரியாக செய்ய முடியும். இந்த குறிப்பிட்ட கால அளவில், உங்களை நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், நிம்மதியாகவும் வைத்துக் கொள்ள முடியும். ஒருவேளை இதற்கிடையில் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மீண்டும் வந்து குறுக்கிட்டால், மீண்டும் உங்கள் மனதிடம், உங்கள் ஒப்பந்தத்தை ஞாபகப்படுத்தி தள்ளிப்போடுங்கள். இந்த உளவியல் நுட்பத்தை பற்றிய ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் நூலின் பின்புறம் தரப்பட்டுள்ளது. இந்நுட்பத்தை உங்கள் வாழ்வின் கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்தி நிம்மதியையும், மகிழ்ச்சியையும் வரவழைக்க முடியும்.

13) ஆல்கஹால் அவாய்டன்ஸ் டெக்னிக்!



"குடிப்பழக்கம் வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் கேடு", "குடிப்பழக்கம் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்". இது போன்ற வாசகங்களை நாம் பெரும்பாலும் திரையரங்குகளிலும், அரசு விளம்பரங்களிலும் பார்ப்பதுண்டு. ஆனால் உண்மையில் மது அருந்துவது என்பது பல பேர்களுக்கு பழக்கமாக மட்டும் இருப்பதில்லை, அது ஒரு நோயாகவும் மாறி விடுகிறது.

ஒருவர் மது அருந்துவதால் தனக்கோ, தன் குடும்பத்துக்கோ, சமுதாயத்துக்கோ, தன் பொருளாதாரத்திற்கோ எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் அளவோடும், கட்டுப்பாடோடும் மது அருந்துவாராயின் அது குடி பழக்

கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால் ஒருவர் மது அருந்துவதால் தனது உடல் நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ அல்லது பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவரை அணுகி இருந்தாலோ அல்லது தனது மன நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ அல்லது தனது குடும்ப உறவுகளுக்குள் பிரச்சனை ஏற்பட்டாலோ அல்லது பொருளாதார நிலை பாதிக்கப்பட்டாலோ அல்லது சமுதாயத்தில் உறவினர்களிடத்தில் அவமானம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது மேற்கண்ட இவற்றில் ஒன்றிலாவது மது அருந்துவதால் அந்த நபருக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டு இருப்பின், அவர் குடி நோயாளி என்றழைக்கப்படுகிறார். இவருக்கு சிகிச்சை மிக அவசியம். சிகிச்சையின்றி, அந்த நபராலேயே குடியை விட்டு விடுவது மிகவும் கடினமான ஒன்றாகிறது. சிகிச்சை என்று வரும் போது, வெளி நோயாளியாக (Out patient) வந்து சிகிச்சை பெறுவதை விட உள்நோயாளியாக (In patient) மருத்துவமனையில் அனுமதித்து சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் மருத்துவமனையில் வைத்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். சிகிச்சையை ஒரு ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சையாகவே அளிக்க முடியும். இதில் அந்த நபர் குடித்ததினால் ஏற்பட்ட உடல் மன பாதிப்புகள் மற்றும் குடியை நிறுத்திய பின் ஏற்படும் உடல் மன பாதிப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படும். பின்பு குடி பற்றிய ஆசையை அல்லது சிந்தனையைத் தூண்டி விடாமல் இருக்க மருந்துகள் வழங்கப்படும். குடி நோயாளிக்கும் அவரின் குடும்ப நபர்களுக்கும் ஆலோசனைகளும், குடி நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வும் வழங்கப்படும். சிகிச்சை தனி நபர் ஆலோசனை (Individual counselling) மற்றும் குழு ஆலோசனையாக (Group counselling) அளிக்கப்படும்.

பொதுவாக மது அருந்துபவர்களை 4 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1) Abstainer - குடியிலிருந்து விலகியிருப்பவர். ஒரு வருடத்தில் எப்போதாவது மட்டும் குடிப்பவர்.

2) Social Drinker - நண்பர்களை சந்திக்கும் போதோ, சமூக நிகழ்ச்சிகளின் போதோ மட்டும் குடிப்பவர்கள். இவர்கள் தினசரி குடிப்பவர்கள் அல்ல.

3) Binge drinker - அதிகமாக குடிப்பவர். இந்த நபர்கள் குடிக்க ஆரம்பித்தால் அதிகமாக தொடர்ந்து மது அருந்துவார்கள். பின்பு அவர்களே குடியை நிறுத்தி விட்டு தன் கடமைகளை செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள். பின்பு மீண்டும் சிறிது காலம் கழித்து, மீண்டும் குடிக்கத் தொடங்கி அதிகமாகவும், தொடர்ந்தும் குடிப்பார்கள்.

4) Dependent - குடியை சார்ந்திருப்பவர்கள். இவர்கள் தினசரி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் அதிகமாக தோன்றி குடிப்பவர்கள் அல்லது காலையிலிருந்து குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இவர்களுக்கு தினசரி குடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாயம் மனதில் ஏற்படும். இவர்களால் குடிக்காமல் இருக்க முடியாது.

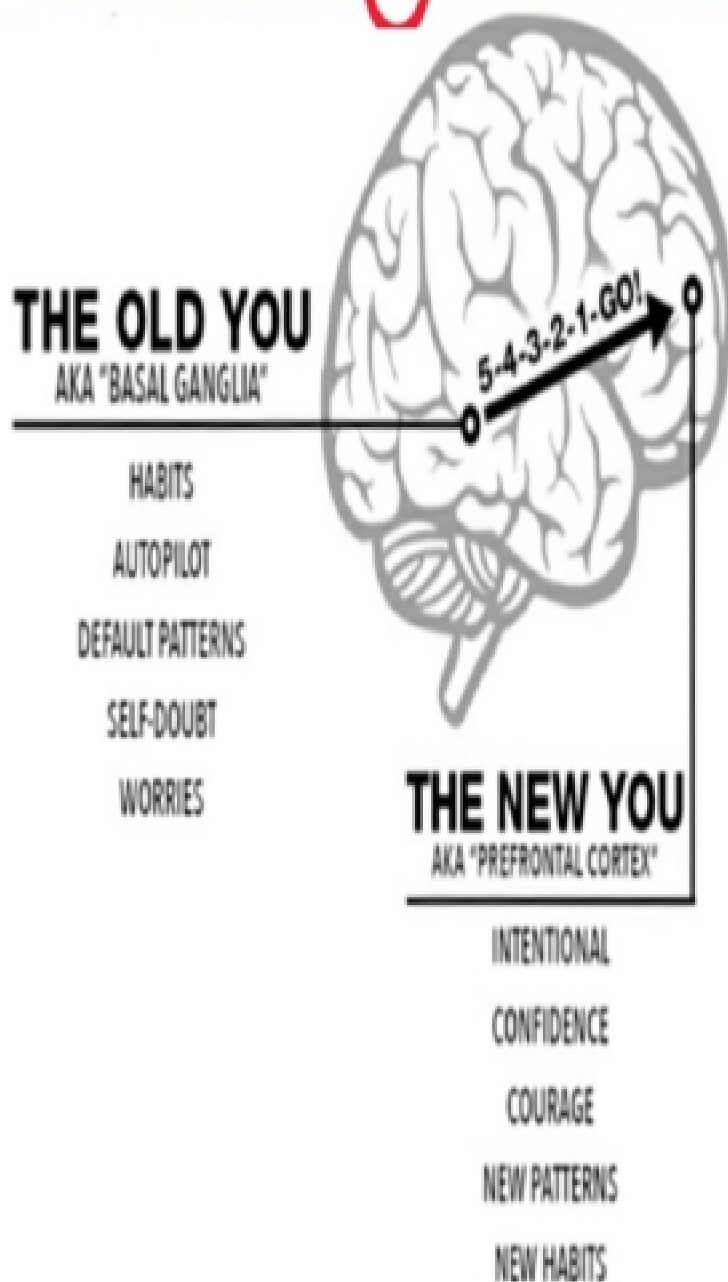
இதில் மூன்றாம் மற்றும் நான்காம் வகை குடிப்பவர்களுக்கு சிகிச்சை கட்டாயமாகிறது. குடிப்பவர்கள் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டாலும், மீண்டும் குடிக்காமல் இருக்க, குடியை தவிர்க்க மூன்று உளவியல் நுட்பங்களை பயன்படுத்த வேண்டும்!

1) குடிக்கும் நண்பர்கள் மற்றும் நபர்களை தவிர்க்க வேண்டும். அவர்களுடன் உறுதியாக நான் குடிப்பதில்லை, நிறுத்தி விட்டேன் என்று கூறிவிட்டு, அவ்விடத்தை விட்டு விலகிச் செல்ல வேண்டும்.

2) குடிக்கும் இடத்தை தவிர்க்கவேண்டும். குடிக்கும் நபர்கள் இருக்கும் இடத்திற்கோ, அந்த நபர்கள் குடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்களின் அருகில் அமர்வதோ, ஏற்கனவே நீங்கள் குடிக்கச் சென்ற இடத்திற்கெல்லாம், செல்வதோ கூடாது.

3) குடிக்கின்ற சூழ்நிலைகளை தவிர்க்க வேண்டும். திருமண நிகழ்ச்சிகளுக்கு செல்லும்போது, பெரும்பாலும் இரவில் தங்காமல், பகலில் மட்டுமே நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க வேண்டும். சாவு வீட்டிற்கு செல்லும்போது, குடிக்காத நபர்களோடு மட்டும் இருந்து, குடிக்கும் நபர்களிடம் இருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். தேர்தல் நேரங்களிலும், விடுமுறை நாட்களிலும், ஊர் கோவில் திருவிழாக்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளை எச்சரிக்கையாக எதிர்கொள்ள வேண்டும். நண்பர்களுடனான கொண்டாட்டமோ அல்லது தொழில் சார்ந்த கொண்டாட்டமோ கண்டிப்பாக தவிர்த்து விட வேண்டும். தொடர் சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைகள் மூலமாக முழுவதும் குடியில் இருந்து விளகி இருக்கலாம்.

14) 5 செகண்ட் ரூல் டெக்னிக்!



'5 செகண்ட் ரூல்' (5 Second Rule) என்ற புத்தகத்தில் மேல் ராபின்ஸ் (Mel Robbins) என்பவர், இந்த உள வியல் நுட்பத்தைப் பற்றி விளக்கியுள்ளார். எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருந்தும், எதிர்மறை உணர்வுகளில் இருந்தும், கவலை சூழ்ந்த மன நிலையில் இருந்தும், எப்போதும் பிரச்சனைகளைப் பற்றியே யோசிக்கின்ற மனநிலையில் இருந்தும் வெளிவர நிறைய நுட்பங்கள் இருந்தாலும், இந்த செகண்ட் ரூல் என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள உளவியல் நுட்பமானது மிகவும் எளி மையானதாகவும், அனைவராலும் பின்பற்றக் கூடியதாக வும், அறிவியல் முறையில் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படை யில் நிரூபிக்கப்பட்ட நுட்பமாகவும் கருதப்படுகிறது. ஓட்

டுமொத்த அனைத்து எதிர்மறை உணர்வுகளில் இருந்தும், எதிர்மறை எண்ணங்களின் சங்கிலித் தொடரில் இருந்தும் வெறும் 5 நொடிகளில் விடுபட, உதவுவதே இந்த 5 செகண்ட் ரூல் டெக்னிக் ஆகும். இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் எண்களை தலைகீழாக அதாவது பின்னோக்கி சொல்ல வேண்டும். அதுவும், 5லிருந்து உங்கள் மனதிற்குள் சொன்னாலே போதும்.

உதாரணம் எப்போதெல்லாம் உங்கள் மனம் கவலையிலும், கஷ்டத்திலும், பயத்திலும் உழல்கிறதோ? அப்போதெல்லாம், மனதிற்குள் 5,4,3,2,1 என்று, எங்களை 5 தொடங்கி 1 வரை பின்னோக்கி சொல்லுங்கள். இப்படி சொல்லும் போது உடனடியாக உங்கள் மனமானது எதிர்மறையிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறது.

நமது மூளையில் பேசல் கேங்லியா (Basal Ganglia) என்னும் பகுதி உள்ளது. இப்பகுதியில் நம்முடைய பழைய பழக்கவழக்கங்கள், கவலைகள், இயல்பு வாழ்க்கை முறை பதிவுகள், தானாகவே இயங்கும் நிலைகள் யாவும் பதிந்திருக்கும். அதுமட்டுமின்றி, உங்களின் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளும் இப்பகுதியில் இருந்து செயல்படுகிறது. நீங்கள் 5,4,3,2,1 என்று எண்களை பின்னோக்கி எண்ணும்போது, உங்கள் எண்ணங்கள் திசை திருப்பப்பட்டு, உங்களுடைய மூளையின் முன்பக்கம் இருக்கக்கூடிய பிரீ ஃபரண்டல் கார்டெக்ஸ் (Pre frontal cortex)க்கு செல்கிறது. இது 5 நொடிகளில் நடைபெறுகிறது. இவ்வாறு உங்கள் எண்ணங்கள் பிரீ ஃப்ரண்டல் கார்டெக்ஸ் க்கு வரும்போது, உங்களுக்குள் ஒரு துணிவு ஏற்படுகிறது. ஒரு புதுவிதமான அமைப்பு முறைக்குள் நீங்கள் நுழைகிறீர்கள். ஒரு

புதுவிதமான பழக்கத்தில் நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள் கிறீர்கள். உங்களுக்குள் ஒரு தன்னம்பிக்கை பிறக்கி றது. நீங்கள் ஒரு விதமான பிரச்சனை எண்ணங்களில் இருந்தால், இந்த உளவியல் நுட்பத்தை செய்யும் போது, அந்த பிரச்சனையை நேர்மறையாக அணுகும்முறை, உங்களுக்குள் உருவாகிறது. நீங்கள் கோபத்தை உண ரும்போதோ, பயத்தை உணரும்போதோ, உங்களுக்கு ஏற்படும் கட்டுப்படுத்த முடியாத உணர்ச்சிவசப்படுதலில் இருந்தோ ஒரு 5 நொடிகளுக்குள் உங்களால் விடுபட்டு விட முடியும்.



இந்த சப்ஸ்டிடியூட் டெக்னிக் (Substitute technique) என்ற உளவியல் நுட்பமானது, எதிர்மறை உணர்வுகளை மாற்றி நேர்மறை எண்ணங்களை அல்லது நேர்மறை உணர்வுகளை உருவாக்க உதவுகிறது.

சப்ஸ்டிடியூட் (Substitute) என்ற சொல்லுக்கு 'மாற்று' என்று பொருள். நமக்கு ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறை எண்ணங்களான கோபம், விரக்தி, ஏமாற்றம்,

பொறாமை போன்றவற்றிற்கு பதிலாக அல்லது மாற்றாக நாம் சாந்தம், அமைதி, பொறுமை, நிம்மதி, இன்பம் போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களை அல்லது உணர்வுகளை ஒரு வார்த்தை வடிவில் உருவாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கிரிக்கெட் அல்லது கால் பந்து போன்ற விளையாட்டுகளின் போது, ஒரு வீரருக்கு அடிபட்டு விட்டாலோ, உடல் சோர்வுற்றாலோ, அந்த விளையாட்டை பாதியில் நிறுத்தி விட மாட்டார்கள். அடி பட்ட, காயமுற்ற அல்லது சோர்வுற்ற நபருக்கு பதிலாக, ஒரு மாற்று நபரை ஏற்பாடு செய்து வைத்திருப்பார்கள். அவருக்கு சப்ஸ்டிடியூட் (Substitute) என்று பெயர். அந்த மாற்று நபர், காயமுற்ற நபருக்காக விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். எப்படி ஒரு காயமுற்ற அல்லது சோர்வுற்ற நபரை வைத்து விளையாட்டை தொடர முடியாதோ? அதேபோல ஒரு காயமுற்ற அல்லது சோர்வுற்ற எண்ணங்களையோ அல்லது உணர்வுகளையோ வைத்துக் கொண்டு, நம் செயல்களை சரிவர செய்யமுடியாது.

சப்ஸ்டிடியூட் டெக்னிக் ஆனது, எதிர்மறை எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும், நேரெதிரான மாற்றான நேர்மறை எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் பொருத்த வேண்டும். உதாரணமாக நான் பருமனாக உள்ளேன், என்ற வருத்தம் தரக்கூடிய எதிர்மறை எண்

ணத்திற்கு பதிலாக, நான் அழகாக இருக்கிறேன், என்ற நேர்மறை எண்ணத்தை பொருத்தவேண்டும். என் உடலில் அடிக்கடி நோய் ஏற்படுகிறது என்ற வருத்தம் தரக்கூடிய எதிர்மறை எண்ணத்திற்கு பதிலாக நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன் என்ற நேர்மறை எண்ணத்தை பொருத்தவேண்டும்.

ஒரு எதிர்மறை எண்ணத்தை மறப்பதற்கு பதிலாக அல்லது விளக்குவதற்கு பதிலாக, ஒரு பலமான நேர்மறை எண்ணத்தை உருவாக்கி, உங்களை கஷ்டப்படுத்தும் எதிர்மறை எண்ணத்திற்கு மாற்றாக பொருத்த வேண்டும். வெறுப்பு என்ற எதிர்மறை உணர்வுக்கு மாற்றாக, அன்பு என்ற நேர்மறை உணர்வை பொருத்த வேண்டும். கோபம் என்ற எதிர்மறை உணர்வுக்கு மாற்றாக மன்னிப்பு என்ற நேர்மறை உணர்வை பொருத்த வேண்டும். ஆணவம் என்ற எதிர்மறை உணர்வுக்கு மாற்றாக மனிதநேயம் என்ற நேர்மறை உணர்வை பொருத்த வேண்டும்.

உங்கள் மனதில் எழும்புகின்ற எதிர்மறை எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் பட்டியலிட்டு எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதற்கு நேரெதிரான நேர்மறையான எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் எழுதி பட்டியலிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் எதிர்மறை சிந்தனைகள் தொல்லை செய்யும்போதெல்லாம், நீங்கள் ஏற்கனவே தயார்செய்து வைத்த, உங்கள் நேர்மறை பட்டியலில் உள்ள, எண்ணங்களை பொருத்தி உங்களை ஒரு நேர்மறை சிந்தனையாளராக வைத்துக் கொள்ள உதவுவதே இந்த சப்ஸ்டிடியூட் டெக்னிக் ஆகும்.

16) லேசி 8 டெக்னிக்!



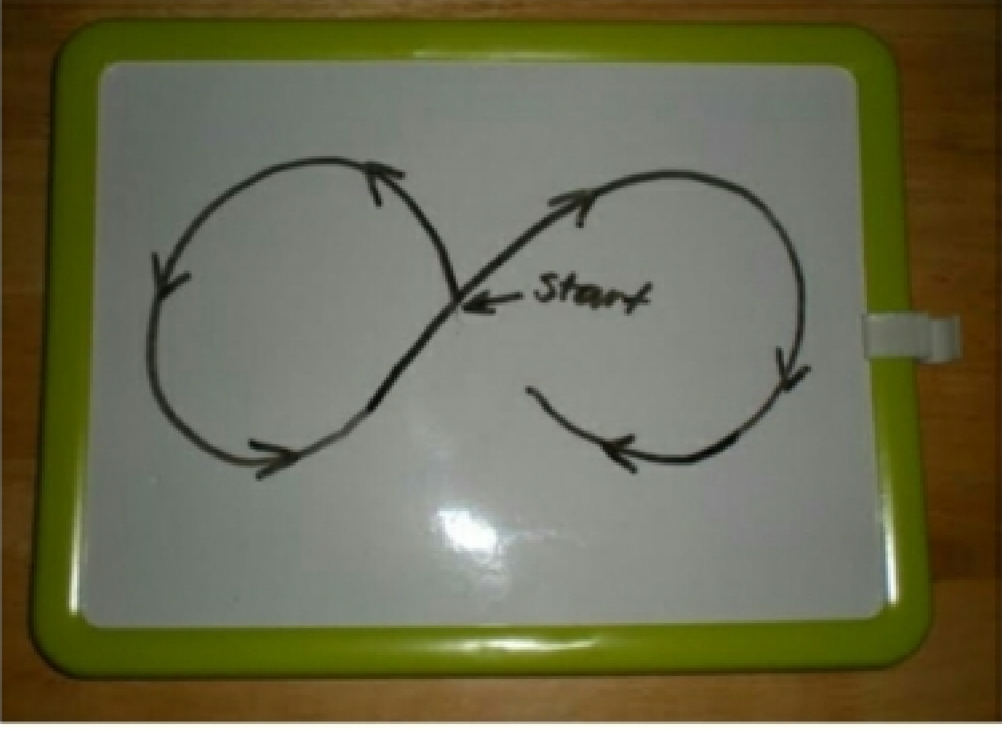
கற்றல் குறைபாடு (Learning disability) மற்றும் கவனக் குறைபாடு (Attention deficit) உள்ள குழந்தைகள் கவனத்தை அதிகப்படுத்தவும், கற்றல் திறமையை மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய ஒரு எளிய உளவியல் நுட்பமே இந்த லேசி 8 டெக்னிக் (Lazy 8 technique) ஆகும்.

நாம் உடலை பலமாக வைத்துக் கொள்ள பல விதமான உடற்பயிற்சிகளை செய்கிறோம். அதேபோல ஒரு குழந்தையால் அமைதியாக, பொறுமையாக இருக்க முடியவில்லை எனில், அவர்களால் சரியாக படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை எனில், இவற்றை மேம்படுத்திக்கொள்ள பலவித மன பயிற்சிகளும் உளவியலாளர்களால் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சியின் பெயர் பிரைன் ஜிம் (Brain Gym) என்பதாகும்.

இந்த லேசி 8 டெக்னிக் (Lazy 8 technique) ஆனது, பிரைன் ஜிம் எக்சைஸ் (Brain Gym Exercise) யிலுள்ள, பலவிதமான பயிற்சிகளில் ஒரு துணை பயிற்சியாகவே கருதப்படுகிறது. பிரைன் ஜிம் எக்சைஸ் (Brain Gym Exercise) யிலுள்ள லேசி 8 டெக்னிக் (Lazy 8 technique) அனைத்து குழந்தைகளாலும் மிகவும் எளிமையாக பயிற்சி செய்ய முடியும். பெற்றோர்களாலும் எளிதில் பயிற்றுவிக்க முடியும். மூளையை பலப்படுத்துவதற்காக செய்யப்படும் இந்த பிரைன் ஜம் எக்சைஸ் ஆனது கலி போர்னியா நான்பிராஃபிட் ஆர்கனிஷேசன் (California Non-Profit Organization) ஆல் பரிந்துரைக்கப்பட்டதா கும். லேசி 8 ஐ, குழந்தைகள் தினசரி தொடர்ந்து ஒரு பயிற்சியாக செய்வதன் மூலமாக அவர்களால் தெளி வாக யோசிக்க முடியும். அமைதியாக இருக்க முடி யும். அவர்களுடைய கைகளுக்கும் கண்களுக்குமான ஒரு ஒருங்கிணைப்பை கொண்டுவரமுடியும். அதிக மான நேரம் கவனம் செலுத்த வைக்க முடியும். எழுதும் திறனை மேம்படுத்த முடியும். அவர்களுடைய உணர்வு களை சமப்படுத்த முடியும். ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க வைக்க முடியும். இப்பயிற்சி கற்றல் திறமையை மேம்ப டுத்துவது மட்டுமில்லாமல் கண்களின் தசைகளையும் பலப்படுத்துகிறது.

செய்முறை:

வெள்ளைக் காகிதத்தில், பேனா அல்லது பென்சில் மூலமாக 8 போன்ற வடிவத்தை பக்கவாட்டில் எழுத வேண்டும். இந்த எட்டுப் போடும்போது நடுவிலிருந்து ஆரம்பித்து, குறைந்தது ஒரு நிமிட கால அளவாவது தொடர்ச்சியாக பேனாவை எடுக்காமல் தொடர்ச்சியாக 8 ஐ வரைய வேண்டும்.



குழந்தைகள் வீட்டுப்பாடம் செய்ய தொடங்கும் முன்பும், பள்ளி முடிந்து மாலையில் படிக்க ஆரம்பிக்கும் போதும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சியை பேப்பர் இல்லாமல் காற்றில் வெறும் கைவிரலால் கூட எட்டு போட்டு பயிற்சி செய்யலாம். இந்த எளிய பயிற் சியை மேற்கொள்வதன் மூலமாக கற்றல் குறைபாடு, கவனக் குறைபாடு, ஞாபகசக்தி குறைபாடு போன்ற வற்றை படிப்படியாக சரிசெய்து கற்றலில் சிறப்பு பெற லாம்.

17) பாடி ஸ்கேன் டெக்னிக்!



பாடி ஸ்கேன் டெக்னிக் (Body Scan Technique) என்பது ஒரு மனதை அமைதியாக்கும் பயிற்சி (Relaxation exercise) ஆகும். இந்த டெக்னிக் பற்றி அறிவதற்கு முன்னால் புரொக்ரசிவ் மசுல் ரிலாக்ஷேஷன் (Progressive Muscle Relaxation) பற்றி தெரிவது அவசியமாகிறது. இதில் பயிற்சி செய்பவர் அமர்ந்து கொண்டோ அல்லது படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிக்கொண்டு தலை உச்சி முதல் கால் பாதங்கள் வரை ஒவ்வொரு உறுப்பாக, தனித்தனியாக கவனத்தை செலுத்தி, அந்த உறுப்பின் தசைகளை இறுக்கி பின்பு தளர்த்தி, பிறகு அமைதிப்படுத்த வேண்டும். இவற்றை மனதிற்கு கட்டளையிடுவது மூலமாக செய்ய வேண்டும்.

யோகாசனத்தில், சவாசனம் என்ற ஆசனம் உண்டு. சவம் என்றால் பிணம் என்று அர்த்தம். இப்பயிற்சியை செய்பவர் தனது உடலை ஒரு பிணம் போல படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அனைத்து உறுப்புகளையும் முழு வதுமாக தளர்வு படுத்தி படுத்துக்கொண்டு, இவ்வாச னத்தை செய்யவேண்டும்.

உண்மையில் PMR க்கும் சவாசனத்திற்கும் நிறைய தொடர்புகள் உண்டு. இவ்விரண்டுமே படுத்துக் கொண்டு உடலுறுப்புகளை தளர்வு படுவதையே வலி யுறுத்துகிறது. ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் நமது உடலுக்கும், மனதுக்கும் நிறைய தொடர்புகள் உண்டு. இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணைந்தது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நவீன யுகத்தில் பி எம் ஆர் (PMR) செய்வதற்கும், சவாசனம் செய்வ தற்கும் போதுமான நேரத்தை பயிற்சி செய்பவர்கள் ஒதுக்குவதில்லை. இப்பயிற்சிகளை செய்ய குறைந்தது அரை மணி நேரத்திற்கும் மேலாக ஒதுக்க வேண்டி யுள்ளது. பயிற்சியாளர்கள் நேரமின்மை காரணமாகவும், வேலை அல்லது அலுவல் பணி காரணமாகவும் தின சரி இப்பயிற்சிகளை செய்ய முடியாமல் போய் விடுகிறது. மனதையும், உடலையும் அமைதிப்படுத்தும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் நபர், குறைந்த நேரத்தில் மிகவும் எளி மையாகவும், அதே சமயம் மேற்குறிப்பிட்ட பி எம் ஆர் மற் றும் சவாசனம் போன்றவற்றின் ஒரு துணை பயிற்சியாக இந்த பாடி ஸ்கேன் டெக்னிக் விளங்குகிறது.

செய்முறை:

பயிற்சி செய்யும் நபர் தனக்கு சவுகரியமான இடத்தில் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது சாய்ந்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு மெதுவாக தலையிலிருந்து கால்கள் வரை உடலை ஸ்கேன் செய்வது போல, ஒரு சக்தி ஓட்டம் உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவி உங்களை அமைதிப்படுத்துவது போல நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். இதை மிதமான வேகத்தோடு, அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் செய்ய வேண்டும். பின்பு மீண்டும் தலை முதல் கால் வரை ஸ்கேன் செய்து மனதால் ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை செய்யலாம் அல்லது உங்களுக்கு போதுமான ரிலாக்சேஷன் கிடைக்கும் வரை செய்யலாம். இப்பயிற்சியை செய்வதில் மிகவும் குறுகிய நேரத்தில் உடல் மற்றும் மன அமைதியை பெற முடியும். பதட்ட நோய் உள்ளவர்களும், மன அழுத்தம் உள்ளவர்களும் இப்பயிற்சியை தினசரி செய்வதன் மூலம் மிகுந்த பலனை பெறலாம்.

18) ரிவர்ஸ் சைக்காலஜி டெக்னிக்!



ரிவர்ஸ் சைக்காலஜி (Reverse Psychology) என்பது ஒரு நபரை ஒரு செயல் செய்ய வைக்க, அதற்கு நேர் எதிரான செயலை, அவரை செய்யச் சொல்லி ஒரு உந்துதலை ஏற்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு எதிர்மறையான செயலை செய்ய சொல்லும் போது, அவர் நாம் எதிர்பார்த்த செயலை செய்வார். உதாரணமாக நாம் பூங்காவிற்கு செல்லும்போது அங்கு பூக்களைச் சுற்றி வேலி அமைத்து, அங்கு ஒரு பலகையை நிறுத்தி அதில் "பூக்களை பறிக்காதீர்கள்" என்று எழுதி இருப்பார்கள். உடனே நமக்கு அப்பூக்களை பறிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் அதிகமாக ஏற்படும். இன்னும் சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்: "இங்கு குப்பைகளை கொட்டாதீர்

கள்" என்று எழுதி வைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அவ்வி டத்தில் தான் அதிகமாக குப்பைகள் கொட்டிக்கிடக்கும். "இங்கு எச்சில் துப்பாதீர்கள்" என்ற இடத்தில் வெற் றிலை பாக்கு எச்சில் கரை சுவர் முழுவதும் பரவிக் கிடக் கும். ஒருவர் நமக்கு ஒரு செயலை செய்ய வேண்டாம் என்று எதிர்மறையாக அல்லது ஒரு செயலுக்கான நேர் எதிரான செயலை செய்யச் சொல்லும்போது நமக்கு அந்த நபர் சொல்வதற்கான எதிரான செயலையே செய் யத் தோன்றும்.

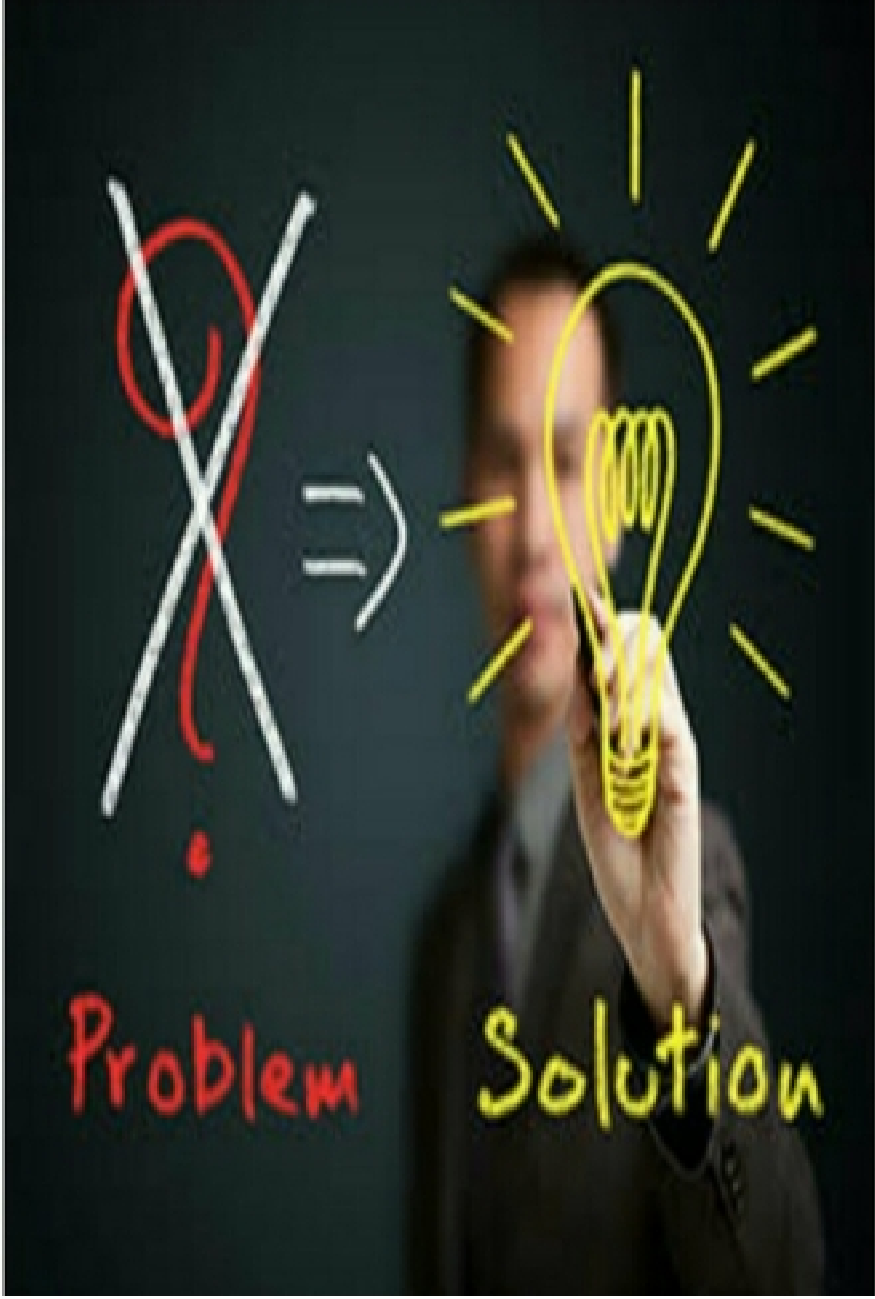
இதை தலைகீழ் உளவியல் அல்லது ரிவர்ஸ் சைக்கா லஜி (Reverse Psychology) எனலாம். 1966 ஆம் ஆண்டு எதிர்வினைக் கோட்பாடு (Reactance theory) என்பதை உளவியலாளர்கள் அறிமுகப்படுத்தினர். இக்கோட்பாடு சொல்வதாவது, ஒவ்வொருவருக்கும் சுய கட்டுப்பாடு உணர்வும், சுய சுதந்திர உணர்வும் இருக்கும். அவர் களின் கட்டுப்பாட்டையும் சுதந்திரத்தையும் யாரேனும் உடைக்க முற்பட்டாலோ அல்லது அதற்கு எதிராக செயல்பட்டாலோ மீண்டும் அதிதீவிரமாக அவர்களது கட்டுப்பாட்டு உணர்வையும், சுதந்திரத்தையும் மனமா னது பெற முயற்சிக்கும். இதுதான் எதிர்வினை கோட் பாடு என்பதாகும்.

ஒரு செயலை செய்யக் கூடாது என்றும், நீ செய்ய மாட் டாய் என்றும், உனக்கு செய்யத் தெரியாது என்றும், உன் னால் செய்ய முடியாது என்றும், சொல்லும் போது தனது கட்டுப்பாட்டு உணர்வையும், சுதந்திர உணர்வையும் பெற நமது மனமானது அதிவேகத்துடன் செங்கல்பட்டு செயலை செய்ய முயற்சிக்கும். இதுவே எதிர்வினை கோட்பாடாகும். இந்த ரிவர்ஸ் சைக்காலஜி (Reverse Psychology) ஆனது எதிர்வினை கோட்பாட்டின் மூல

மாகவே செயல்படுகிறது. இந்த டெக்னிக்கை அனைவரிடமும் பயன்படுத்த இயலாது. உங்களது நெருங்கிய நண்பர்களிடமோ, உங்களை தவறாக எடுத்துக் கொள்ளாத நபருடனோ இந்த டெக்னிக்கை பயன்படுத்தி பார்க்கலாம். ஒரே நபருடன் அடிக்கடி இந்த டெக்னிக்கை பயன்படுத்தக்கூடாது. சில சமயம் இது தவறாக முடிவதற்கும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

உங்கள் இருவருக்குள்ளும் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு உறவும், நட்பும் முறிவதற்கும் வாய்ப்புண்டு. ஒரு நபரிடம் செயலை செய்ய வைக்க, அவரை ஒரு விவாதத்திற்குள் கொண்டு போகவேண்டும். நீங்கள் அவரிடம் பேசும் வார்த்தையிலும், உங்கள் நோக்கத்திலும் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அந்த நபரிடம் மோசமான எதிர்மறை வார்த்தைகளை சொல்லி மனம் புண்படும்படியோ, காயப்படும்படியோ செய்துவிடக்கூடாது.

19) சால்வுடு டெக்னிக்!



சால்வுடு டெக்னிக் (SOLVED Technique) என்பது சிபிடி (CBT) என்று சொல்லப்படும், புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை (Cognitive Behaviour Therapy) யில், பயன்படுத்தப்படும் ஒரு முக்கியமான டெக்னிக் ஆகும். இந்த சிகிச்சை, மனநோய்களை குணப்படுத்துவதற் கான மிகவும் பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் சான்று அடிப் படையிலான நடைமுறையாகும். இந்த உளவியல் சிகிச் சையானது, மனநல

பிரச்சனையுள்ள நபரின் எண்ணங்கள், பழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், உடலில் ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகள், அவர்களின் வாழ்வில் நடந்த சம்பவங்கள், அவர்களின் குணாதிசியங்கள் போன்றவற்றை ஆராய்ந்து, உளவியல்

சிக்கல்களை சரி செய்து உளவியலாளர்களால் அளிக்கப்படும் ஒரு சிகிச்சையாகும். இந்த சிபிடி (CBT) எனும் உளவியல் சிகிச்சையில், உளவியல் பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய பலவிதமான பயிற்சிகளையும், உளவியல் நுட்பங்களையும் உளவியலாளர்கள் பயன்படுத்துகின்றார்கள். இவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் உளவியல் நுட்பங்களில் சால்வுடு டெக்னிக் (SOLVED Technique) எனும் பிரச்சனைகளை சரி செய்யும் பயிற்சியும் (Problem Solving Exercise) ஒன்று.

இந்த சால்வுடு டெக்னிக்கில்:
S என்பது 'ஸ்பெசிபிக் ப்ராப்ளம்' (Specific Problem) ஆகும். அதாவது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் குறிப்பிட்ட பிரச்சனை என்ன என்பதை ஆராய்ந்து எழுதி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக, O என்பது 'ஓபன் யுவர் மைண்ட் டு பாஸிபில் சொல்யூஷன்ஸ்' (Open your mind to possible solutions) ஆகும். அதாவது, பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மனதை திறந்து, அவரின் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் சாதகமான காரணிகளை வரிசைப்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்ததாக L என்பது 'லிஸ்ட் த புரோஸ் அண்டு கான்ஸ்' (List the pros and cons) ஆகும். அதாவது ஏற்கனவே எழுதப்பட்ட பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் சாதகமான காரணிகள் ஒவ்வொன்றையும் செயல்படுத்தினால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் என்ன என்பதை வரிசைப்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்ததாக, V என்பது 'வெரிஃபை த பெஸ்ட் சொல்யூசன் பை சர்கிலிங் யுவர் சாய்ஸ்' (Verify the best solution by circling your choice) அதாவது, நன்மை தீமைகளை

வரிசைப் படுத்திய பின், அவற்றில் சிறந்த தீர்வை வட்ட மிட்டு முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக, E என்பது 'எனக்ட் தி சொல்யூஷன்' (Enact the solution) ஆகும். இதில் நீங்கள் ஏற்கனவே முடிவு செய்த சிறந்த தீர்வை செயல்படுத்துவதற்கான படிக ளையும் (Steps), நேர அளவையும் (Time frame) தீர்மா னித்துக்கொண்டு செயல்படுத்த வேண்டும்.

முடிவாக, D என்பது 'டிசைட் இஃப் யுவர் சொல்யூஷன் ஒர்க்டு' (Decide if your solution worked) ஆகும். அதா வது நீங்கள் ஆராய்ந்து, தீர்மானித்து செயல்படுத்திய தீர்வினால் பலன் கிடைத்ததா? இல்லையா?என்பதை ஆராய வேண்டும். பலன் கிடைத்தால் நீங்கள் செயல் படுத்திய திட்டத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இல்லை யெனில், அடுத்த தீர்வுக்கான, நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்து செயல்படுத்த வேண்டும்.
இந்த டெக்னிக் ஆனது, உளவியலாளர்களால், எளிய முறையில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கலந்து ரையாடி செயல்படுத்தப்படுகிறது.

20) ஏபிசி மாடல் டெக்னிக்!



இந்த டெக்னிக் ஆனது சிபிடி (CBT) யில் பயன்படுத்தப் படும் ஒரு உளவியல் சிகிச்சை முறை ஆகும். காக்னிடிவ் பிஹேவியர் தெரபி பற்றிய எளிய விளக்கத்தை முந்தைய தலைப்பில் பார்த்தோம். உளவியலாளர்கள், ஒரு நபர் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மனச்சோர்வு மற்றும் பிற மனம் சார்ந்த நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிபிடி எனும் உளவியல் சிகிச்சையில், இந்த ஏ பி சி மாடல் டெக்னிக்கை பயன்ப டுத்துவர்.

இதில்:

A என்பது Antecedent - சம்பவம், ஆகும்.

B என்பது Belief – நம்பிக்கை, ஆகும்.

C என்பது Consequences- -விளைவு, என்பதாகும்.

உளவியலாளர்கள் ஏபிசி மாடலை உளவியல் சிகிச்சையில், எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதை பார்ப்போம். உதாரணம், ஒரு கணவன் மனைவி தங்களுக்குள் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி விவாதிக்க ஒரு உளவியலாளரை சந்திக்கிறார்கள். மனைவி, கணவன் தன்னிடம், அதிகமாக கோபப்படுவதும், சில சமயங்களில் அடித்து விடுவதாகவும் கூறுகிறார். அவர் எதற்காக கோபப்படுகிறார்? எப்போதிலிருந்து கோபப்படுகிறார்? எந்த சந்தர்ப்பத்தில் கோபப்பட்டார்? குறிப்பாக என்ன சம்பவம் நடைபெற்றது? என்று உளவியலாளர் ஆராய்வார். மனைவி சமையல் செய்யும் போது, உப்பை அதிகமாக கொட்டி விட்டார். துணி துவைக்கும்போது, சட்டைப்பையில் உள்ள முக்கிய காகிதத்தை கவனிக்காமல், நீரில் ஊறவைத்து விட்டார். இதுதான் நிகழ்வு அல்லது சம்பவம் ஆகும். அடுத்ததாக, இந்த சம்பவத்தினால் கணவன், மனைவியைப் பற்றி என்ன புரிந்து கொண்டார்? என்னவிதமான நம்பிக்கை, அவர் மனதில் தோன்றியது? என்றால், மனைவி பொறுப்பாளர்கள் அல்ல. என்னை அவமதிக்கிறாள். என் மீது அன்பு, அக்கறை இல்லை, என்ற நம்பிக்கைக்கு, முடிவுக்கு வருகிறார்.

இப்போது, இங்கு A என்பது சமையலிலும், துணி துவைப்பதிலும் ஏற்பட்ட தவறுகள். B என்பது மனைவி பொறுப்பாளவள் அல்ல, என் மீது மரியாதை இல்லை என்று அவருக்கு ஏற்பட்ட நம்பிக்கை.
C என்பது கோபப்பட்டது, அடித்தது.

இப்போது கோபம் என்னும் எதிர்மறை உணர்வை போக்குவதற்கும், மனைவியை அடித்தல் எனும் எதிர்மறை பழக்கத்தை, நடத்தையை சரி செய்வதற்கும், அவரின் மனதில் அவரது மனைவியைப் பற்றிய தப்பான

நம்பிக்கையை, தப்பான புரிதலை, அதிலுள்ள உண்மைத் தன்மையை புரியவைத்து பயிற்சிகளின் மூலமாக மாற்றவேண்டும். இவ்வாறு அவரின் மனதில் உள்ள B-Belief நம்பிக்கையை, மனைவியைப் பற்றிய தப்பான அபிப்பிராயத்தை மாற்றும்போது, அவரது எதிர்மறை உணர்வுகளான கோபம் மற்றும் எதிர்மறை நடத்தைகள் மாறிவிடும். அவரின் மனதில் மனைவியைப் பற்றிய நல்ல நம்பிக்கையை, நல்ல அபிப்ராயத்தை உளவியல் சிகிச்சையில் ஏற்படுத்தும் போது, அவருக்கு மனைவியின் மேல் அன்பு, பாசம் போன்ற நேர்மறை விளைவுகள் ஏற்படுகிறது.

மன பாதிப்பு உள்ள நபரின் கோபம், கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகள், நடத்தைகள், விளைவுக்கான சம்பவம் அல்லது நிகழ்வுகளை கேட்டறிந்து, அந்த நிகழ்வினால் என்ன விதமான நம்பிக்கைகளும், அபிப்பிராயங்களும் உருவாகியுள்ளன, என்பதை கண்டறிந்து அந்த நம்பிக்கைகளின் மீது வினா எழுப்பி, விவாதித்து, நம்பிக்கைகள் உண்மையா? இல்லை வெறும் தவறான சூழலின் காரணமாக ஏற்படும் எண்ணங்கள் மட்டும் தானா? என்பதை கண்டறிந்து, அந்த நம்பிக்கையில் உள்ள சரியான எண்ணங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, தவறான புரிதல்களை பிரித்து எடுத்துவிட்டு, உளவியலாளர்களால் வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறையே இந்த ஏபிசி டெக்னிக் ஆகும்.

-----முற்றும்-----

“மனம் என்பது மூளையின் நரம்பணுக்கள் மற்றும் அவைகளின் வலையமைப்புகளில் நடக்கும் நுண்ணயம் வாய்ந்த நிகழ்வுகளின் வெளிப்பாடாகும்”

உதவிகள்!

1. நூல் எழுத ஊக்குவித்த நண்பர்கள்.

2. முதுகலை பட்டபடிப்பில் பயிற்றுவித்த ஆசிரியர்கள்.

3. உடன் பணிபுரியும் மனநல மருத்துவர்கள் மற்றும் மனநல ஆலோசகர்கள்.

4. Mind tools, Psychology today மற்றும் உளவியல் தொடர்பான இணையதளங்கள்.

5. Cognitive Behaviour Therapy மற்றும் Psychology புத்தகங்கள்.

6. மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் மனச் சிக்கல்களுக்கு உள்ளானவர்கள்.

நன்றி!

உன்னை நீயே சரிசெய்யும்

Psychological Techniques

உளவியல் நுட்பங்கள்



மு.இராஜ்குமார்